

રોજીદા ખર્ચ માટે મદદ

એન્જીર, ખોરાક અને બિલની કિંમતો ખૂબ જ વધી રહી છે અને ઘણા લંડનવાસીઓ ખર્ચને જાળવી રાખવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યા છે જો તમે પૈસામાં સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, તો એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે તમે એકલા નથી અને એવા લોકો અને સંસ્થાઓ છે જે તમને ટેકો આપી શકે છે.

આ દસ્તાવેજમાં લંડનના મેયર, સરકાર, તમારી લોકલ કાઉન્સિલ, એડવાઈઝ સેન્ટર અને સરકાર પાસેથી જો તમે નાણાકીય મુશ્કેલીમાં હોવ તો તમને મળી શકે તેવી મદદ વિશેની માહિતી છે. આ માહિતી તમારા માટે હોઈ શકે છે, અથવા તમે કોઈને જાણતા હો તેની સાથે શેર કરવા માગો છો.

આ ડોફ્યુમેન્ટને અંગ્રેજીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવામાં આવ્યો છે. એમાં અનેક વેબસાઈટ્સની લિંક્સ છે. અમે નિદેશ ફ્યોર છે કે આ વેબસાઈટ્સ પરની માહિતી તમારી ભાષામાં ફ્યાં ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ કેટલીક વેબસાઈટ્સ ફક્ત અંગ્રેજીમાં જ છે. જો તમને અંગ્રેજીમાં માહિતી સમજવા માટે મદદની જરૂર હોય, તો કોઈ મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્યને તમારી મદદ કરવા માટે કહો. કેટલાક સલાહ કેન્દ્રો તમારી ભાષામાં નાણાકીય, વેલફેર અને દેવુ હોય એની સલાહ આપે છે - તમારી નજીકના સલાહ કેન્દ્રો શોધવા માટે [એડવાઈઝ લોકલ](#) વેબસાઈટ પરના સ્ચર ટૂલમાં તમારો પોસ્ટકોડ દાખલ કરો.

અનુક્રમણિકા

માયગ્રંટ લંડનવાસીઓ માટે મદદ

તમારા બીલ ભરવામાં મદદ

દેવા સાથે મદદ

તમારી આવકમાં મદદ

કટોકટીમાં મદદ

બહેરા અને અપંગ લંડનવાસીઓ માટે મદદ

તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે મદદ

માયગ્રંટ લંડનવાસીઓ માટે મદદ

તમારું માયગ્રંટ સ્ટેટસ શું છે, એને આધારે સરકાર તરફથી પ્રાપ્ત થતી નાણાકીય સહાયને અસર કરી શકે છે. જો કે, હજુ પણ કેટલીક રીતો છે જેનાથી તમે હાઉઝિંગ અને નાણાકીય સહાયને ઍક્સેસ કરી શકશો.

જો તમને "જાહેર ભંડોળનો કોઈ આશ્રય નહીં" અથવા "NPRF" ની શરત સાથે મ્યારદિત સમયગાળા માટે યુકેમાં પ્રવેશવા અથવા રહેવાની રજા આપવામાં આવી હોય, તો આ તમને મળતા સરકારી બેનિફિટ્સ ને મ્યારદિત કરે છે.

જો તમે કેટલાક માપદંડોને પૂરું કરો છો તો કેટલીક ઈમિગ્રેશન સ્કીમ્સ જેમ કે EU સેટલમેન્ટ સ્કીમ અથવા યુફરેન સ્કીમ તમને બેનિફિટ્સ નો ફ્લેઈમ કરવાની મંજૂરી આપે છે. વ્કર રાઈટ્સ સેન્ટરે એક ટૂંકી ડિવઝ તૈયાર કરી છે જે તમને યુનિવ્સરલ ફરેડિટનો ફ્લેઈમ કરવા માટે લાયક છો કે નહીં તે નક્કી કરવામાં મદદ કરી શકે છે. [હમણાં જ ડિવઝ લો](#), અથવા તમારા એપિલકેશનને સપોર્ટ કરવા માટે [તેમનો કોન્ટેક્ટ](#) કરો.

યુકેમાં માયગ્રંટ તરીકે તમારા અધિકારો વિશે વધુ માહિતી માટે, [માઈગ્રન્ટ લંડનસર](#) હબની મુલાકાત લો

NPRF ની સ્થિતિ પર સલાહ અને માહિતી

[NPRF નેટવર્કર NPRF ની સ્થિતિ વિશે માહિતી એકત્રિત કરી છે અને જો તમારી પાસે NPRF હોય તો તમે કયો સપોર્ટ મેળવી શકો છો અને શું કરી શકતા નથી.](#)

આમાં NHS સારવાર, સોશિયલ કેર, માનસિક સ્વાસ્થ્ય પછીની સંભાળ, શિક્ષણ અને લિગલ એઈડ તેમજ અન્ય યોજનાઓમાંથી મેળવી શકો છો તેવા સપોર્ટ વિશેની માહિતીનો સમાવેશ થાય છે. NPRF ધરાવતા કેટલાક લોકો હજુ પણ અમુક પ્રકારની સરકારી સહાય મેળવી શકે છે, ઉદાહરણ તરીકે જો તમારી પાસે બાળક હોય અથવા તમારી આવક ઘણી ઓછી હોય.

બાળકો અને માઈગ્રંટ પરિવારો માટે આધાર

જો તમને બાળકો હોય, તો [NPRF નેટવર્કરનું સપોર્ટ ફોર માઈગ્રંટ ફેમેલી](#) સાધન તમને તે શોધવામાં મદદ કરી શકે છે કે શું તમે બેનિફિટ અને સોશિયલ હાઉઝિંગનો ફ્લેઈમ કરી શકો છો, સોશિયલ સ્વિરસમાંથી મદદ મેળવી શકો છો અથવા તમારે ઈમિગ્રેશન સલાહ લેવાની જરૂર હોય તો.

સમાન્ય વસ્તુઓ માટે સપોર્ટ

કેટલીક ચેરેટી સંસ્થાઓ જેમ કે ફૂડ બેંક અને એવી બીજી સેવાઓ તમારા ઈમિગ્રેશન સ્ટેટસને ધ્યાનમાં લીધા વિના કોઈપણને સહાય પૂરી પાડે છે. ટ્રુસેલ ટ્રસ્ટની વેબસાઈટમાં લંડનની [લોકલ ફૂડ બેંકો સાથેનો નકશો છે](#). તમે સલાહ અને સપોર્ટ માટે તેમની મફત નેશનલ હેલ્પલાઈનમાંથી એકને પણ કૉલ કરી શકો છો.

કેટલીક નાણાકીય સહાય યોજનાઓ છે જેનો NRPF શરત ધરાવતા લોકો હકદાર છે. સપોર્ટ કેવી રીતે મેળવવો તે વિશે વધુ માહિતી [માઈગ્રન્ટ લંડનસર હબ](#) પર ઉપલબ્ધ છે.

જ્યારે તમારી પાસે NRPF હોય ત્યારે બેનિફિટ્સ મેળવવા

જો તમે ખોરાક અને હીટિંગ જેવી મૂળભૂત આવશ્યકતાઓ પરવડે તે માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો તમે NRPF ની શરત દૂર કરવા માટે અરજી કરી શકો છો જેથી કરીને તમે સરકાર તરફથી નાણાકીય સહાય મેળવી શકો. આ 'સ્થિતિઓમાં ફેરફાર' એપ્લિકેશન દ્વારા કરી શકાય છે

સરકારની વેબસાઈટ શરતોમાં ફેરફાર કેવી રીતે કરવો તે [અંગેની માહિતી પ્રદાન કરે છે](#).

[NRPF નેટવર્ક](#) અને [ધ યુનિટી પ્રોજેક્ટ](#) પ્રક્રિયા વિશે વધુ માગરદ્શરન ધરાવે છે અને તમારી અરજી માટે ઈમિગ્રેશન સલાહકાર પાસેથી કેવી રીતે સપોર્ટ મેળવવો.

તમારા બીલ ભરવામાં મદદ

યુટિલિટી બિલ્સ, ખોરાક અને અન્ય આવશ્યક ચીજોની કિંમત વધી રહી છે, જે ઘણા લંડનવાસીઓ માટે પૈસાનું સંચાલન મુશ્કેલ બનાવે છે. જો તમે પૈસા સાથે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, તો તમારા નિયમિત જીવન ખર્ચને બચાવવા અને ખર્ચ ઘટાડવા માટે સપોર્ટ મેળવવા માટે તમે એવા પગલાં લઈ શકો છો.

તમારા ગેસ, ઇલેક્ટ્રિક અને પાણીના બિલમાં મદદ કરો

ગેસ અને ઇલેક્ટ્રિકના બીલ વધી રહ્યા છે, અને જો તમે તમારી ચૂકવણી ચાલુ રાખવા અથવા તમારા પ્રી-પેમેન્ટ મીટરને ટોપ અપ કરવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો ત્યાં મદદ મળી શકે છે

[એન્જીરના વધતા ખર્ચમાં મદદ કરવા માટે તમે શું કરી શકો તે અંગે અમારું માગરદ્શરન જુઓ](#), અથવા વધુ સપોર્ટ અને સલાહ માટે નીચેની લિંક્સની મુલાકાત લો

તમે તમારા ઉજાર બિલ પર પૈસા બચાવી શકો છો કે કેમ તે તપાસો

તમે યોજનાઓ દ્વારા નાણાકીય સહાય મેળવી શકો છો જે તમને તમારા ઉજાર બિલમાં બચત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જો તમારી આવક ઓછી હોય અથવા તમારી ઉંમર 67 વ્ષરથી વધુ હોય તો [તમને મળી શકે તેવા સપોર્ટર વિશે એન્જીર રેગ્યુલેટર ઓફ્જેમ માહિતી આપે છે.](#)

લંડનની વોમરર હોમ્સ એડવાઈસ સ્વિરસના મેયર જો તમે તમારા ઉજાર બીલ ચૂકવવામાં અથવા તમારા ઘરને ગરમ કરવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ તો તમને મળી શકે તેવી મદદ વિશે તમને મફત સલાહ આપી શકે છે. તમે ઈમેલ દ્વારા અથવા ફોન પર તેમનો કોન્ટેક્ટ કરી શકો છો. [તમારી લોકલ વોમરર હોમ્સ એડવાઈસ સ્વિરસ વિશે માહિતી મેળવો.](#)

જો તમારી આવક ઓછી હોય અને તમે ખાનગી રીતે ભાડે લો છો, અથવા તમે તમારા પોતાના ઘરની માલિકી ધરાવો છો, તો તમે મફત હીટિંગ, ઈન્સ્યુલેશન અને વેન્ટિલેશન સુધારણા માટે [લંડનના વોમરર હોમ્સ પ્રોગ્રામના મેયરને](#) અરજી કરી શકો છો આ તમારા ઘરને ગરમ કરવામાં મદદ કરી શકે છે અને તમારા ઉજાર બિલમાં બચત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. પ્રોગ્રામ માટે પાત્ર બનવા માટે, તમારે કાં તો બેનિફિટ્સ નો ફ્લેઈમ કરવો અથવા કમાણી થ્રેશોલ્ડ હેઠળ આવક હોવી જરૂરી છે. બાળકો અથવા અનેક પુખ્ત વયના લોકો ધરાવતા પરિવારો માટે થ્રેશોલ્ડ વધારે છે.

શ્રેષ્ઠ ઉજાર બિલ ડીલ્સ અને ટેરિફ્સની સૌથી મોટી વિવિધતા સામાન્ય રીતે ઉપલબ્ધ હોય છે જો તમે તમારું બિલ આવ્યા પછી ચૂકવણી કરવાને બદલે અથવા પ્રી-પેમેન્ટ મીટર પર ફ્રેડિટ ટોપ અપ કરવાને બદલે ડાયરેક્ટ ડેબિટ દ્વારા ચૂકવણી કરો છો. જો તમે ડાયરેક્ટ ડેબિટ દ્વારા ચૂકવણી કરો છો તો તમે ચૂકવો છો તે મહત્તમ રકમ ("પ્રાઈસ કેપ") પ્રી-પેમેન્ટ મીટરની કિંમતની મ્યારદા કરતા ઓછી છે.

જો તમે પ્રી-પેમેન્ટ મીટરથી બદલવા માંગતા હો, તો તમારી એન્જીર કંપનીએ તમારી પાસેથી ચાજર લેવો જોઈએ નહીં. જો તમે તમારા ઉજાર સપ્લાયરને દેવું ધરાવતા હો તો તમે પ્રી-પેમેન્ટ મીટરમાંથી ફેરફાર કરી શકશો નહીં.

તમારા માટે કયો ચૂકવણી વિકલ્પ યોગ્ય છે તે જાણવા માટે, [સિટિઝન એડવાઈઝની](#) મુલાકાત લો. જો તમે તમારા પ્રી-પેમેન્ટ મીટરને ટોપ અપ કરી શકતા નથી, તો [સિટિઝન્સ એડવાઈસમાં શું કરવું તેની કેટલીક માહિતી છે.](#)

તમારા ઘરમાં ઉજાર બચાવવાની રીતો વિશે સલાહ માટે, એન્જીર સેવિંગ ટ્રસ્ટની વેબસાઈટ આના પર ટિપ્સ આપે છે:

- [ઝડપી એન્જીર બચત જીત](#)
- [હીટિંગ સુધારાઓ](#)
- [ઈન્સ્યુલેશન સુધારણા](#)
- [ડેમ્પ અને કોન્ડનસેશનનું સંચાલન](#)

- [સ્વિચિંગ એન્જીર સપ્લાયર](#)
- [એન્જીર કાયરફ્ષમ લાઈટિંગ](#)
- [પાણીની બચત](#)
- [સ્માટર મીટર.](#)

તમે તમારા ઉજાર બિલ પર પૈસા બચાવી શકો છો કે કેમ તે તપાસો

જો તમે તમારું પાણીનું બિલ ચૂકવવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો તમે તમારા બિલ પર પૈસા બચાવવામાં મદદ કરવા માટે તમારા પાણીના સપ્લાયર પાસેથી મફત પાણી બચત ઉપકરણો અને સલાહ મેળવી શકો છો વધુ જાણવા માટે, તમારા પાણી સપ્લાયરની વેબસાઈટની મુલાકાત લો:

- [થેમ્સ પાણી](#)
- [એફિનિટી વોટર](#)
- [સટન અને ઈસ્ટ સરે પાણી](#)
- [એસેક્સ અને સસેક્સ પાણી](#)

જો તમને તમારું પાણીનું બિલ ભરવામાં સમસ્યા આવી રહી હોય તો તમારા [પાણીના સપ્લાયર સાથે કેવી રીતે વાત કરવી](#) તે અંગે સિટિઝન્સ એડવાઈસમાં કેટલાક ઉપયોગી મા્ગરદ્શરન છે. તેમાં તમને તમારા પાણીનું બિલ ચૂકવવામાં મદદ કરવા માટે પાણીની કંપનીઓ દ્વારા ગોઠવવામાં આવેલી વિશેષ યોજનાઓ વિશે પણ માહિતી શામેલ છે.

જો તમારી પાસે તમારા પાણીના બિલની બાકી રકમ હોય, [તો આનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે અંગેનું મા્ગરદ્શરન ચેરિટી સ્ટેપચેન્જની વેબસાઈટ પર ઉપલબ્ધ છે.](#)

સરકાર તરફથી એકતરફી સપોટર

£400 એન્જીર બીલ ગ્રાન્ટ

ઘરેલું ઈલેક્ટ્રિસિટી કનેક્શન ધરાવતા તમામ પરિવારોને ઓક્ટોબર 2022માં ઓટોમેટિક રીતે £400 ગ્રાન્ટ ચૂકવવામાં આવશે, જે એન્જીર સપ્લાય્સર તરફથી ફ્રેડિટ તરીકે દેખાશે. આને ચૂકવવાની જરૂર નથી. તમારે સ્કીમ માટે અરજી કરવાની જરૂર નથી, કારણ કે મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં ઈલેક્ટ્રિસિટી સપ્લાય્સર ઓક્ટોબર 2022 થી બિલમાં ઓટોમેટિક રીતે ઘટાડો લાગુ કરશે.

ઉજાર બિલની અનુદાન વિશે વધુ માહિતી માટે, [સરકારની વેબસાઇટની](#) મુલાકાત લો.

લિવિંગ પેમેન્ટની કિંમત

જો તમને અમુક બેનિફિટ્સ અથવા ટેક્સ ફ્રેડિટ મળી રહી હોય તો તમે જીવન ખર્ચમાં મદદ કરવા માટે વધારાની એક-ઓફ ચૂકવણી મેળવી શકશો. તમારે અરજી કરવાની જરૂર નથી - જો તમે પાત્ર છો, તો તમને સામાન્ય રીતે તમારા લાભ અથવા ટેક્સ ફ્રેડિટ્સ મળે છે તેવી જ રીતે આપમેળે ચૂકવણી કરવામાં આવશે.

લિવિંગ પેમેન્ટની એક-ઓફ કિંમત અને તમને કેટલું મળશે તે વિશે વધુ માહિતી માટે, [સરકારની વેબસાઇટની મુલાકાત લો](#).

ચૂકવણી માત્ર અમુક બેનિફિટ્સ અથવા ટેક્સ ફ્રેડિટનો ફ્લેઇમ કરતા લોકોને જ આપવામાં આવશે. તમે બેનિફિટ્સ માટે લાયક છો કે કેમ તે જાણવા માટે, લાભ કેલ્ક્યુલેટરનો ઉપયોગ કરો જેમ કે [Entitled To, Turn2Us](#) અથવા [Policy in Practice](#) દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલ છે.

જો દેવામાં હોવ તો મદદ

ગેસ અને ઇલેક્ટ્રિસિટી [અગ્રતાના બિલ છે](#). આનો અર્થ એ છે કે તેમને ચૂકવણી ન કરવાના પરિણામો અન્ય પ્રકારના બીલ ન ભરવાના પરિણામો કરતાં વધુ છે. જો તમે પૈસા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, તો તમારે તમારા યુટિલિટી બિલ પર ચૂકવણી કરવા માટે પ્રાથમિકતા આપવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ કારણ કે જો તમે ચૂકવણી નહીં કરો તો તમારો એનર્જી પુરવઠો બંધ થવાનું જોખમ હોઈ શકે છે.

જો તમને તમારા ગેસ અને ઇલેક્ટ્રિસિટી માટે ચૂકવણી કરવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો તમારે તમારા ઉજાર પ્રોવાયડરનો કોન્ટેક્ટ કરવો જોઈએ કારણ કે તેઓ તમને મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, [તેઓ તમને સસ્તા ટેરિફ પર મૂકી શકશે](#). કેટલાક ઉજાર પ્રદાતાઓ પાસે હાડરશીપ ફંડ હોઈ શકે છે જે તમે તમારા દેવાના કોઈપણ પૈસા ચૂકવવામાં મદદ કરવા માટે એક્સેસ કરી શકો છો. જો તમે દેવું સાથે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, તો તમે સહાય માટે ડેટ એડવાઈસ સ્વિરસનો કોન્ટેક્ટ કરી શકો છો.

જો તમે તમારા યુટિલિટી બિલ્સ પર બાકી છો, તો તમે 60-દિવસના રક્ષણ માટે લાયક હોઈ શકો છો જે દરમિયાન તમારા લેણદારો તમારા દેવા પર વ્યાજ અથવા ફી ઉમેરી શકતા નથી અને અમલીકરણ પગલાં લઈ શકતા નથી, જેને શ્વાસ લેવાની જગ્યા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. [બ્રેથિંગ સ્પેસ સ્કીમ](#) ઋણ સાથે વ્યવહાર કરવાના કેટલાક દબાણને હળવું કરી શકે છે અને તમને દેવાની સલાહ મેળવવા અથવા બેનિફિટ્સ અથવા નાણાકીય સહાયતા મેળવીને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય આપી શકે છે.

નેશનલ ડેબ્ટલાઈન એક ફેક્ટશીટ બનાવી છે જે [તમારા ગેસ અને ઇલેક્ટ્રિસિટીના બિલ પરના બાકી લેણાં અંગે વધુ માહિતી પૂરી પાડે છે](#).

જો તમારા ઉજાર સપ્લાયર તમારા ઉજાર પુરવઠાને કાપી નાખવાની ધમકી આપી રહ્યા છે, તો તમે શું કરી શકો તે અંગે [સિટિઝન એડવાઈઝ બ્યૂરો માહિતી ધરાવે છે.](#)

જો તમે બહેરા અથવા અપંગ છો તો મદદ

જો તમે ડિસેબલ છો, તો બિન-ડિસેબલ લોકો કરતાં તમારી એન્જીર અને પાણીનો ખર્ચ વધુ હોઈ શકે છે. [જો તમે ડિસેબલ હોવ તો તમારા ઉજાર ખર્ચમાં કેવી રીતે ટેકો મેળવવો તેની માહિતી ચેરિટી ઈન્ફલુઝન લંડન પાસે છે](#) આમાં જો તમારી પાસે ઓફિસજન કોન્સેન્ટ્રેટર હોય તો રિબેટ મેળવવા વિશે અથવા વિવેકાઈન ડિસ્કાઉન્ટ માટે તમારા ઉજાર પ્રદાતા પાસેથી વિશેષ વિચારણા મેળવવા વિશેની સલાહનો સમાવેશ થાય છે.

ભાડું ચૂકવવામાં મદદ

જો તમે તમારી ભાડાની ચૂકવણી ચાલુ રાખવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો તમે તમારા ભાડામાં મદદ કરવા માટે બેનિફિટ્સ અથવા અનુદાન મેળવી શકશો

તમારા ભાડાની કિંમત ઘટાડવામાં મદદ

જો તમે તમારું ભાડું ચૂકવવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, તો વેલફેર બેનિફિટમાંથી તમને તમારા ભાડામાં મદદ મળી શકે છે કે કેમ તે તપાસવું યોગ્ય છે આ ફક્ત બેરોજગાર લોકો માટે જ નથી.

બેનિફિટ સિસ્ટમ કાઉન્સિલ અથવા હાઉસિંગ એસોસિએશન તરફથી ભાડે આપેલા ઘરો અને ખાનગી મકાનમાલિક પાસેથી ભાડે લીધેલા ઘરો સહિત વિવિધ પ્રકારના ભાડાના આવાસમાં રહેતા લોકોને ભાડામાં મદદ પૂરી પાડે છે.

મોટાભાગના લોકો માટે, યુનિવર્સલ ફરેડિટ દ્વારા મદદ ઉપલબ્ધ છે જો તમે સ્ટેટ પેન્શનનો ફ્લેઈમ કરો છો અથવા સપોર્ટેડ, આશ્રય અથવા કામચલાઉ આવાસમાં રહો છો, તો તમારે તેના બદલે તમારી લોકલ કાઉન્સિલમાંથી હાઉસિંગ બેનિફિટ માટે અરજી કરવાની જરૂર પડી શકે છે ચેરિટી શેલ્ટર આ માટે કેવી રીતે અરજી કરવી તે અંગે [સલાહ આપે છે અને બેનિફિટ્સ કેલ્ક્યુલેટરની લિંક્સ આપે છે](#) જે તમને બેનિફિટ સિસ્ટમમાંથી તમને શું મદદ મળી શકે તેનો ખ્યાલ આપશે

કાઉન્સિલ એવા લોકોને વધારાનું ભંડોળ આપી શકે છે જેમના બેનિફિટ્સ તેમના ભાડાને સંપૂર્ણ રીતે ચૂકવવા માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પૂરા પાડતા નથી, વિવેકાઈન હાઉસિંગ પેમેન્ટ્સ દ્વારા. [શેલ્ટરની વેબસાઈટ](#) આ અંગેની માહિતી પૂરી પાડે છે.

ભાડાનું ટેવું બાકી હોય તો એમાં મદદ

જો તમે તમારું ભાડું ચૂકવવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યા હો, તો તે મહત્વની છે કે તમે તમારા મકાનમાલિકને જણાવવા માટે કોન્ટેક્ટ કરો અને તમારે જે દેવું છે તે ચૂકવવાની રીત જાણ કરે છે. જો તમે તેમ ન કરો, તો તમે બહાર કાઢવાની કાર્યવાહીને આધીન થઈ શકો છો.

તમારા મકાનમાલિકનો કોન્ટેક્ટ કરતા પહેલા, તમારે એક બજેટ બનાવવું જોઈએ જે દર્શાવે છે કે શું ચૂકવવા પરવડી શકે છે. આ કરવા માટે તમે [નેશનલ ડેટલાઈનમાંથી](#) બજેટ ટૂલનો ઉપયોગ કરી શકો છો અથવા તમે મદદ માટે [ડેટ એડવાઈસ](#) સ્વિરસનો કોન્ટેક્ટ કરી શકો છો. શેલ્ટર એ ટેમ્પલેટ લેટર પણ આપ્યું છે જેનો ઉપયોગ તમે તમારા મકાનમાલિકને લખવા માટે કરી શકો છો.

જો તમે તમારા મકાનમાલિકને ઓછી ચૂકવણીની ઓફર કરો છો, તો તે મહત્વની છે કે તમે તરત જ આ ચૂકવણી કરવાનું શરૂ કરો અને તમારી અને મકાનમાલિક વચ્ચે ચૂકવણી અથવા સંદેશાવ્યવહારનો રેકોર્ડ રાખો.

જો તમે તમારા આવાસ ખર્ચને પહોંચી વળવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, [તો તમારે તપાસ કરવી જોઈએ કે તમને ઉપલબ્ધ તમામ નાણાકીય સહાય તમે પ્રાપ્ત કરી રહ્યાં છો કે નહીં.](#)

જો તમે તમારા યુટિલિટી બિલ્સ પર બાકી છો, તો તમે 60-દિવસના રક્ષણ માટે લાયક હોઈ શકો છો જે દરમિયાન તમારા લેણદારો તમારા દેવા પર વ્યાજ અથવા ફી ઉમેરી શકતા નથી અને અમલીકરણ પગલાં લઈ શકતા નથી, જેને શ્વાસ લેવાની જગ્યા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. [બ્રેથિંગ સ્પેસ સ્કીમ](#) ઋણ સાથે વ્યવહાર કરવાના કેટલાક દબાણને હળવું કરી શકે છે અને તમને દેવાની સલાહ મેળવવા અથવા બેનિફિટ્સ અથવા નાણાકીય સહાયતા મેળવીને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય આપી શકે છે.

જો તમારા મકાનમાલિક ભાડાની બાકી રકમ માટે ઘર ખાલી કરવાની ધમકી આપતા હોય, તો તમારે તમારી [લોકલ કાઉન્ટિસલની હાઉસિંગ ઓપ્શન્સ સ્વિરસ](#) અથવા [શેલ્ટર જેવી સ્વતંત્ર સલાહ એજન્સીનો કોન્ટેક્ટ કરવો જોઈએ.](#)

જો તમને તમારા ખાનગી મકાનમાલિક અથવા ભાડા એજન્ટ સાથે સમસ્યા આવી રહી હોય, તો તમારા અધિકારો જાણવું મહત્વની છે. [વધુ માહિતી માટે મેયર ઓફ લંડનના ભાડાના અધિકારો અંગેના માર્ગદર્શનની મુલાકાત લો.](#)

જો તમારી [ઈમિગ્રેશન સ્ટેટસ મ્યારદા](#) આપે છે કે તમે કયા સપોર્ટરનો ફ્લેઈમ કરી શકો છો, તો [હાઉસિંગ સપોર્ટર અંગે મદદ મેળવવા વિશે જાણો.](#)

ચાઈલ્ડકેર માટે ચૂકવણી કરવામાં મદદ

પરિવારોને બાચાઈલ્ડકેર ખર્ચ ચૂકવવામાં મદદ કરવા માટે સરકાર સંખ્યાબંધ સહાયક યોજનાઓ પ્રદાન કરે છે ત્યાં ઘણી જુદી જુદી યોજનાઓ છે જેના માટે તમે હકદાર હોઈ શકો છો.

સરકાર તરફથી મફત ચાઈલ્ડકેર

સરકારની [ચાઈલ્ડકેર ચોઈસ](#) વેબસાઈટમાં વિવિધ ઓફરો અને હક વિશે માહિતીની શ્રેણી છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ટેક્સ ફ્રી ચાઈલ્ડકેર
- લાયક બે વ્ષરના બાળકો માટે 15 કલાક મફત ચાઈલ્ડકેર
- ત્રણ અને ચાર વ્ષરના બાળકો માટે 14 કલાક મફત ચાઈલ્ડકેર
- ત્રણ અને ચાર વ્ષરના બાળકો માટે 30 કલાક મફત ચાઈલ્ડકેર
- ચાઈલ્ડકેર માટે ટેક્સ ફ્રેડિટ
- ચાઈલ્ડકેર યૂનિવ્સરલ ફ્રેડિટ

સરકારના [ચાઈલ્ડકેર કેલ્ક્યુલેટરનો](#) ઉપયોગ કરીને ચાઈલ્ડકેર ખર્ચમાં તમને કઈ મદદ મળી શકે છે તે તપાસો.

જો તમે 10 અઠવાડિયાથી વધુ ગ્ભરવતી હો અથવા 4 વ્ષરથી ઓછી ઉંમરનું બાળક હોય, તો તમે સ્વસ્થ ખોરાક અને દૂધ ખરીદવા માટે સરકાર પાસેથી મદદ મેળવવા માટે હકદાર હોઈ શકો છો [હેલ્ધી સ્ટ્રાટર વાઉચ્સર](#) વિશે વધુ માહિતી માટે NHS વેબસાઈટની મુલાકાત લો.

જો તમારી [ઈમિગ્રેશન સ્ટેટસ મ્યારદા આપે છે કે તમે કયા સપોટરનો ફ્લેઈમ કરી શકો છો](#), તો [હાઉસિંગ સપોટર અંગે મદદ મેળવવા વિશે જાણો](#).

ટીવી અને બ્રોડબેન્ડના ખર્ચમાં મદદ કરો

જો તમે બ્રોડબેન્ડ અથવા મોબાઈલ ફોન સેવાઓ માટે ચૂકવણી કરવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો કેટલાક પ્રદાતાઓ યુનિવ્સરલ ફ્રેડિટ અથવા અન્ય બેનિફિટ્સ નો ફ્લેઈમ કરતા લોકો માટે સસ્તા ટેરિફ (જેને સોશિયલ ટેરિફ કહેવાય છે) ઓફર કરે છે.

સોશિયલ ટેરિફ

કેટલાક પ્રદાતાઓ સોશિયલ ટેરિફ ઓફર કરે છે જે ફક્ત એવા ગ્રાહકો માટે જ ઉપલબ્ધ છે કે જેઓ અમુક સરકારી બેનિફિટ્સ મેળવે છે.

[ઑફકોમે બ્રોડબેન્ડ અને અન્ય ઈન્ટરનેટ સેવાઓ માટે સોશિયલ ટેરિફની યાદી તૈયાર કરી છે](#) જેઓ તેમના બ્રોડબેન્ડ અથવા ફોન સેવાઓ પરવડી શકે તેવા પાત્ર પરિવારો માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છે.

[તમે યુનિવર્સલ ફ્રેડિટ અથવા અન્ય બેનિફિટ્સ માટે પાત્ર છો કે કેમ તે તમે શોધી શકો છો](#) આ ફક્ત બેરોજગાર લોકો માટે જ નથી.

જો તમે બેનિફિટ્સ અથવા સોશિયલ ટેરિફ માટે લાયક ન હોવ, તો શરેષ્ઠ મા્ગર એ છે કે પ્રદાતાઓને સ્વિચ કરો અથવા તમારા પ્રદાતા સાથે વાટાઘાટ કરો જ્યારે તમારો કરાર સમાપ્ત થાય. [ઓફકોમ પાસે માન્ય સરખામણી યોજનાઓની યાદી છે.](#)

ટીવી લાઇસન્સ

જો તમે 75 વ્ષરથી વધુ ઉંમરના હો અને [પેન્શન ફ્રેડિટનો](#) ફ્લેઇમ કરો છો, તો તમે કેર હોમમાં રહો છો, અથવા તમે અંધ છો, તો તમે મફત ટીવી લાઇસન્સ મેળવી શકશો. [ટીવી લાયસન્સિંગ પાસે પાત્રતા વિશેની માહિતી છે.](#)

ત્યાં પણ [પેમેન્ટ પ્લાન્સ](#) છે જે તમને તમારા ટીવી લાયસન્સ માટે નાના, વધુ વ્યવસ્થાપિત હિસ્સામાં ચૂકવણી કરવામાં મદદ કરી શકે છે

કાઉન્સિલ ટેક્સના ખર્ચમાં મદદ

તમારી લોકલ કાઉન્સિલ પાસે કાઉન્સિલ ટેક્સના ખર્ચને ઘટાડવામાં મદદ કરવાના મા્ગોર હોઈ શકે છે.

કાઉન્સિલ ટેક્સ ઘટાડો અને ડિસ્કાઉન્ટ

જો તમે યુનિવર્સલ ફ્રેડિટ અથવા અન્ય બેનિફિટ્સ નો ફ્લેઇમ કરી રહ્યાં છો, તો તમે તમારા કાઉન્સિલ ટેક્સમાં ઘટાડો કરી શકશો. કેટલીક લોકલ કાઉન્સિલ ઓછી આવક ધરાવતા લોકો માટે કાઉન્સિલ ટેક્સ રિડક્શન સ્કીમ ચલાવે છે.

જો તમે એકલા રહેતા હોવ તો તમે તમારા કાઉન્સિલ ટેક્સ પર ડિસ્કાઉન્ટનો ફ્લેઇમ કરી શકશો. જો તમે તમારા ઘરમાં એકમાત્ર પુખ્ત છો, તો તમને તમારા કાઉન્સિલ ટેક્સ બિલ પર 25 ટકાનું ડિસ્કાઉન્ટ મળશે.

જો તમે 18 વ્ષરથી ઓછી ઉંમરની કોઈ વ્યક્તિ સાથે રહો છો, જો તમે વિદ્યાર્થીર છો અથવા તમે વિદ્યાર્થીર સાથે રહો છો, જો તમે સંભાળ રાખનાર છો, અથવા જો તમારા ઘરની કિમતમાં મોટા ફેરફારો છે તો તમે ડિસ્કાઉન્ટનો ફ્લેઇમ પણ કરી શકશો. તમને કેટલું ડિસ્કાઉન્ટ મળે છે તે તમે ક્યાં રહો છો તેના પર નિભરર રહેશે, કારણ કે દરેક કાઉન્સિલ તેની પોતાની સ્કીમ ચલાવે છે.

તમે તમારા [કાઉન્સિલ ટેક્સ પર ડિસ્કાઉન્ટ અથવા ઘટાડા માટે પાત્ર છો કે કેમ તે કેવી રીતે શોધવું અને કેવી રીતે અરજી કરવી તે અંગે સિટિઝન્સ એડવાઇસમાં](#) થોડું મા્ગરદ્શરન છે.

કાઉનિસલ ટેક્સ રિબેટ

સરકારે તાજેતરમાં જાહેરાત કરી હતી કે કાઉનિસલ ટેક્સ બેન્ડ A-Dમાં પ્રોપર્ટીરમાં રહેતા લોકોને તેમના કાઉનિસલ ટેક્સ બિલ પર £150 રિબેટ મળશે, જેથી ફ્યૂલ અને ફુગાવાના વધતા ખર્ચમાં મદદ મળી શકે. કેટલાક લોકો કે જેઓ ઓછી આવક ધરાવતા હોય કે જેઓ E-H બેન્ડમાં પ્રોપર્ટીરમાં રહે છે, અથવા જેઓ કાઉનિસલ ટેક્સ ચૂકવતા નથી, તેઓ પણ તેમની કાઉનિસલ તરફથી સપોર્ટ મેળવી શકે છે.

જો તમે ડાયરેક્ટ ડેબિટ દ્વારા તમારો કાઉનિસલ ટેક્સ ચૂકવો છો, તો ચુકવણી તમને આપમેળે મોકલવામાં આવશે. જો તમે ડાયરેક્ટ ડેબિટ દ્વારા ચૂકવણી ન કરો, તો તમારે ચુકવણી માટે તમારી કાઉનિસલને અરજી કરવાની જરૂર પડશે. ચેરિટી [Turn2Us ચુકવણી વિશે વધુ માહિતી પ્રદાન કરે છે.](#)

જો દેવામાં હોવ તો મદદ

કાઉનિસલ ટેક્સ [દેવું પહેલા ચૂકવવું](#). આનો અર્થ એ છે કે તેમને ચૂકવણી ન કરવાના પરિણામો અન્ય પ્રકારના બીલ ન ભરવાના પરિણામો કરતાં વધુ છે.

જો તમે કાઉનિસલ ટેક્સની ચૂકવણી ચૂકી જાઓ છો, તો તમે કયા લોકલ સત્તાવાળા વિસ્તારમાં છો તેના આધારે તમે આખા વર્ષનો કાઉનિસલ ટેક્સ એકસાથે ચૂકવવા માટે જવાબદાર બની શકો છો. તમે બેલિફ્રની કાર્યવાહીને પણ આધીન થઈ શકો છો.

જો તમે તમારી કાઉનિસલ ટેક્સ ચૂકવણીમાં પાછળ પડો છો, તો તમારે શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમારી લોકલ કાઉનિસલનો કોન્ટેક્ટ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ અને તેમની સાથે ચુકવણી યોજના ગોઠવવી જોઈએ. તેઓ તમારો કોન્ટેક્ટ કરે તેની રાહ ન જુઓ.

તમારે તેમને જણાવવું પડશે કે તમે કેટલી ચૂકવણી કરી શકો છો. આ કરવા માટે તમે [નેશનલ ડેટલાઈનમાંથી](#) બજેટ ટૂલનો ઉપયોગ કરી શકો છો અથવા તમે મદદ માટે [ડેટ એડવાઈસ](#) સ્વિરસનો કોન્ટેક્ટ કરી શકો છો.

ટેમ્પલેટ લેટ્સર જેનો ઉપયોગ તમે તમારા લોકલ સત્તાધિકારીને લખવા માટે કરી શકો છો તે [StepChange](#) પરથી ઉપલબ્ધ છે

જો તમે તમારા યુટિલિટી બિલ્સ પર બાકી છો, તો તમે 60-દિવસના રક્ષણ માટે લાયક હોઈ શકો છો જે દરમિયાન તમારા લેણદારો તમારા દેવા પર વ્યાજ અથવા ફી ઉમેરી શકતા નથી અને અમલીકરણ પગલાં લઈ શકતા નથી, જેને શ્વાસ લેવાની જગ્યા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. [બ્રેથિંગ સ્પેસ સ્કીમ](#) ઋણ સાથે વ્યવહાર

કરવાના કેટલાક દબાણને હળવું કરી શકે છે અને તમને દેવાની સલાહ મેળવવા અથવા બેનિફિટ્સ અથવા નાણાકીય સહાયતા મેળવીને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય આપી શકે છે.

કાઉન્સિલ ટેક્સની બાકી રકમ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે વધુ માહિતી અને સપોર્ટર [StepChange](#) અથવા [Citizens Advice](#) પરથી ઉપલબ્ધ છે.

તમારી લોકલ કાઉન્સિલ તરફથી અન્ય મદદ

જો તમે નાણાકીય મુશ્કેલીમાં છો, તો તમારી લોકલ કાઉન્સિલ અન્ય સહાયતામાં પણ મદદ કરી શકે છે જેમ કે એક વખતની અનુદાન અથવા કટોકટી માટે ચૂકવણી, અથવા તમને લોકલ ફૂડબેંકનો ઉલ્લેખ કરવો. એક-ઓફ સપોર્ટર ચુકવણીઓ માટે લાયક બનવા માટે તમારે હંમેશા બેનિફિટ્સ નો ફ્લેઈમ કરવાની જરૂર નથી.

[વધુ માહિતી માટે અમારા "તમારી નજીક નાણાકીય સહાય શોધો" સાધનની મુલાકાત લો.](#)

ટ્રાન્સપોર્ટરનાં ખર્ચમાં મદદ

જો તમે ટ્રાન્સપોર્ટરનાં ખર્ચ માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો તમે મફત અને ડિસ્કાઉન્ટેડ મુસાફરી ઓપ્શન્સ માટે હકદાર હોઈ શકો છો

લંડન બસો અને ટ્રામમાં ડિસ્કાઉન્ટેડ મુસાફરી

જો તમે યુનિવર્સલ ફ્રેડિટ અથવા અન્ય કેટલાક બેનિફિટ્સ નો ફ્લેઈમ કરી રહ્યાં છો, તો તમને [લંડનની બસો અને ટ્રામમાં ડિસ્કાઉન્ટેડ મુસાફરી મળી શકે છે.](#)

[તમે કયા બેનિફિટ માટે હકદાર હોઈ શકો છો તે શોધો.](#) આ ફક્ત બેરોજગાર લોકો માટે જ નથી.

જો તમે બેરોજગાર છો અને કામ શોધી રહ્યા છો, અને અમુક બેનિફિટ્સ નો ફ્લેઈમ કરી રહ્યાં છો, [તો તમને બસ, ટ્યુબ, ટ્રામ, DLR, લંડન ઓવરગ્રાઉન્ડ, TfL રેલ અને લંડનમાં મોટાભાગની રાષ્ટ્રીય રેલ સેવાઓ પર ડિસ્કાઉન્ટેડ મુસાફરી મળી શકે છે.](#) તમારી નવી નોકરી પર જવાના પ્રથમ થોડા મહિનામાં, તમે તમારા ભાડામાં મદદ માટે પણ પાત્ર બની શકો છો. વધુ માહિતી માટે તમારી લોકલ [જોબસેન્ટર પ્લસ](#) ઓફિસનો કોન્ટેક્ટ કરો.

બાળકો, વિદ્યાર્થીઓ, નિવૃત્ત સૈનિકો અને 60 વ્ષરથી વધુ ઉંમરના કોઈપણ સહિત અન્ય પ્રકારની મફત અથવા છૂટવાળી મુસાફરી વિશે વધુ માહિતી માટે, [TfL વેબસાઈટની મુલાકાત લો.](#)

2016 માં, લંડનના મેયરે તેમનું એક કલાકનું 'હોપર' બસ ભાડું પણ લોન્ય ફ્યુર હતું. 'હોપર' ફેરનો અર્થ છે કે બસ અને ટ્રામના મુસાફરો તમારી મુસાફરી શરૂ ફ્યારના એક કલાકની અંદર, એકની કિંમતમાં બે મુસાફરી કરી શકે છે.

ચેરિટી [સ્કોપની વેબસાઈટ](#) પર બહેરા અને અપંગ લોકો માટે મુસાફરીની છૂટ વિશે વધુ માહિતી છે.

સાયકલિંગ

સાયકલ ચલાવવું એ એક સસ્તી રીત છે, સાથે સાથે આનંદ અને તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સારું છે. [TfL, Cycling For All Money Saving Expert](#) માટે સાયકલિંગ નવી બાઈક ખરીદવા અને તેના પર પૈસા બચાવવા વિશે થોડું માગરદ્શરન આપો, જેમાં તમે તમારી બાઈક મફતમાં મેળવી શકો તે અનુદાન સહિત.

મેયર [લંડનમાં ચાલવા અને સાયકલ ચલાવવાને સરળ, સુરક્ષિત અને વધુ સસ્તું બનાવવા માટે TfL દ્વારા કામ કરી રહ્યા છે.](#)

પેટ્રોલ અને ડીઝલના ખર્ચ પર પૈસા બચાવવામાં મદદ કરો

ઘણા ડ્રાઈવરોએ આ વ્ષેર પેટ્રોલ અને ડીઝલના ખર્ચમાં અન્ય ઉજાર બિલોની સાથે વધારો નોંધ્યો છે. તમારા ફ્યૂલના ખર્ચમાં કેવી રીતે બચત કરવી તે અંગેના વિચારો માટે, [Money Saving Expert](#) જૂઓ. [ફ્યૂલ ખર્ચ કેલ્ક્યુલેટર](#) તમને તમારી મુસાફરીની યોજના અને બજેટમાં મદદ કરી શકે છે.

હેલ્થ ખર્ચમાં મદદ

કેટલીક NHS સેવાઓ, જેમ કે દંત ચિકિત્સકો, ફી ચાર્જ કરે છે. જો તમારી આવક ઓછી હોય, તો તમે આ ખર્ચ ચૂકવવામાં મદદ કરવા માટે હકદાર હોઈ શકો છો.

NHS ખર્ચ

જો તમારી આવક ઓછી હોય, તો તમે કેટલાક NHS ખર્ચ પર ડિસ્કાઉન્ટ મેળવી શકો છો, જેમ કે તબીબી પ્રિસ્ક્રિપ્શન્સ, ડેન્ટલ કેર, આંખની સંભાળ અને વિગ અને ફેબ્રિક સપોર્ટર.

NHS વેબસાઈટમાં [હેલ્થ ખર્ચમાં મદદ કેવી રીતે મેળવવી તે વિશેની માહિતી શામેલ છે.](#)

જો તમે મહિનામાં એક કરતાં વધુ પ્રિસ્ક્રિપ્શન માટે ચૂકવણી કરો છો, તો તમે પ્રિસ્ક્રિપ્શન "સિઝન ટિકિટ" નો ઉપયોગ કરીને પૈસા બચાવી શકો છો, જેને "પ્રિસ્ક્રિપ્શન ચુકવણી પ્રમાણપત્ર" કહેવાય છે. તમને સૌથી સારી મદદ મળી શકે કે કેમ [તે વિશે MoneySavingExpert પાસે માહિતી છે.](#)

માયગ્રન્ટો માટે કેટલીક NHS સેવાઓ માટે કેટલાક વધારાના ચાર્જ હોય છે. તમારી ઇમિગ્રેશન સ્થિતિ કેવી રીતે મફત NHS સંભાળ માટે તમારી હકને અસર કરી શકે છે અને જો તમે નાણાકીય રીતે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ તો તમે કેવી રીતે સપોર્ટ મેળવી શકો છો તે વિશે વધુ માહિતી માટે, [NRPF નેટવર્કની મુલાકાત લો.](#)

મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ મની એડવાઈસની વેબસાઈટ પર જો તમે [હોસ્પિટલમાં જાવ તો](#) પૈસાનું સંચાલન કરવા વિશે અને જ્યારે તમે છોડો ત્યારે તમારી પાસે દેવું ન હોય તેની ખાતરી કરવા વિશે સલાહ છે.

સોશિયલ કેર માટે ચૂકવણી

જો તમે અથવા તમે કાળજી લો છો તે વ્યક્તિને સોશિયલ સંભાળની જરૂર હોય, તો તમારે સામાન્ય રીતે તેમની કેટલીક અથવા બધી સંભાળ માટે ચૂકવણી કરવાની જરૂર પડશે. જો કે, તમે ખર્ચમાં કોઈ મદદ માટે લાયક છો કે કેમ તે જાણવા માટે તમે તમારી લોકલ કાઉન્સિલને નાણાકીય મૂલ્યાંકન (એટલે કસોટી) માટે કહી શકો છો.

[NHS વેબસાઈટ](#) પર નાણાકીય આકારણી વિશે વધુ માહિતી છે.

ચેરિટી એજ ચુકે પાસે સંભાળ માટે [ચૂકવણી કરવા](#) વિશે વધુ માહિતી છે.

અમારા હેલ્પ ફોર ડેફ એન્ડ ડિસેબલ્ડ લંડનના પેજ પર [સંભાળ રાખનારાઓ](#) માટે વધુ માહિતી જુઓ.

વેટનાં ખર્ચ

જો તમારા પાલતુનો વીમો લેવામાં આવ્યો નથી, તો વેટના બિલ ખૂબ ખર્ચારળ હોઈ શકે છે.

[રોયલ સોસાયટી ફોર ધ પ્રિવેન્શન ઓફ ફરુઅલ્ટી ફોર એનિમલ્સ \(RSPCA\) પીપલ્સ ડિસ્પેન્સરી ફોર સિક એનિમલ્સ \(PDSA\)](#) તમને માર્ફરોચીપીંગ, ન્યુટરીંગ અને રસીકરણ સહિતની મફત અથવા સબસીડીવાળી સારવારો પૂરી પાડવા સક્ષમ હોઈ શકે છે. [માય પેટ ચાઈલ્ડ](#) પર તમારા લોકલ વિસ્તારમાં પશુચિકિત્સકોના બીલ સાથે સપોર્ટ માટે શોધો

ખોરાકના ખર્ચમાં મદદ

જો તમે ખોરાક પરવડે તે માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો તમે તમારી લોકલ કાઉન્સિલ અથવા સરકાર પાસેથી મદદ મેળવી શકશો.

જો તમે ગર્ભવતી હો અથવા ચાર વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું બાળક હોય તો મદદ કરો

જો તમે 10 અઠવાડિયાથી વધુ ગર્ભવતી હો અથવા 4 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું બાળક હોય, તો તમે સ્વસ્થ ખોરાક અને દૂધ ખરીદવા માટે સરકાર પાસેથી મદદ મેળવવા માટે હકદાર હોઈ શકો છો જો તમે પાત્રતા ધરાવો છો, તો તમને એક [હેલ્ધી સ્ટ્રાટરક્સ](#) મોકલવામાં આવશે જેના પર પૈસા હશે જેનો તમે યુકેની કેટલીક દુકાનોમાં ઉપયોગ કરી શકો છો અને દર 4 અઠવાડિયે ક્સર આપમેળે તમારી હકદારી સાથે ટોપ અપ થઈ જશે. તમે તમારા અને તમારા બાળક માટે મફત વિટામિન્સ મેળવવા માટે પણ ક્સરનો ઉપયોગ કરી શકો છો.

મોટાભાગના લોકો [હેલ્ધી સ્ટ્રાટર](#) માટે ઓનલાઈન ફોર્મ દ્વારા, ઈમેલ દ્વારા અથવા ફોન દ્વારા અરજી કરી શકે છે. જો તમારી પાસે જાહેર ભંડોળનો કોઈ આશ્રય ન હોય, તો પણ જો તમારું બાળક(બાળકો) 4 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું હોય અને બિરટિશ સિટિઝન હોય તો પણ તમે હેલ્ધી સ્ટ્રાટર મેળવવા માટે સમ્થર હશો.

પૈસા બચાવવા માટેની સલાહ

MoneySavingExpert એ જો તમે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ તો શું કરવું તે અંગેની ટિપ્સ અને વિચારોની વિશાળ શ્રેણીની સૂચિ એકત્રિત કરી છે. આમાં તમને ખર્ચ કરવાનું બંધ કરવા, મફત (અથવા સસ્તું) ખોરાક મેળવવા અને તમારી સાપ્તાહિક દુકાન પર પૈસા બચાવવામાં મદદ કરવા માટેની ટિપ્સ શામેલ છે. [કોસ્ટ ઓફ લિવિંગ સ્વારઈવલ ગાઈડની મુલાકાત લો](#)

કેટલાક લોકો માટે, બજેટ સેટ કરવું બિલની ટોચ પર રહેવા અને પૈસા બચાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

MoneyHelper સંસ્થાએ તમારા પૈસાનું સંચાલન કરવા અને બજેટ સેટ કરવા માટે માર્ગદર્શિકા બનાવી છે. બજેટિંગ સાથે કેવી રીતે શરૂઆત કરવી તેના માર્ગદર્શન માટે, [MoneyHelper](#) ની મુલાકાત લો. વધુ મદદ માટે, તેમનો [કાઉચ ટુ ફાઈનાન્સિયલ ફિટનેસ પ્લાન](#) એ એક મફત, સ્ટેપ-બાય-સ્ટેપ પ્રોગ્રામ છે, જે તમને તમારા પૈસાનું સંચાલન કરવામાં વધુ સારું લાગે તે માટે અને દેવું સાથે કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો, બચત બફર કેવી રીતે બનાવવું, ખર્ચમાં ઘટાડો અને બજેટ સેટ કરો.

દેવા સાથે મદદ

જો તમે દેવું સાથે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો એવા પગલાં છે કે જે તમે તમારા દેવાને વધુ વ્યવસ્થિત બનાવવા માટે લઈ શકો છો.

દેવાની સલાહ

તમારા દેવાનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તેની સલાહ અને માહિતી

નેશનલ ડેટલાઈન પાસે [ત્રણ-પગલાં-માગરદશિરકા](#) છે જે તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિને કેવી રીતે સુધારવી તે અંગે ઉપયોગી સલાહ અને માહિતી પ્રદાન કરે છે.

ત્યાં ઘણી મફત અને ગોપનીય દેવું સલાહ સેવાઓ છે જેનો તમે કોન્ટેક્ટ કરી શકો છો:

- [ડેટ ફ્રી લાંડન](#) ફ્રી હેલ્પલાઈન છે જેને તમે ફોન, વોટ્સએપ અથવા વિડિયો ચેટ દ્વારા એક્સેસ કરી શકો છો. હેલ્પલાઈન મે સુધી 24 કલાક ચાલું હોય છે
- ડેટ એડવાઈસ ઓનલાઈન અથવા ફોન દ્વારા પણ એક્સેસ કરી શકાય છે [StepChange](#), [Christians Against Poverty](#) or [National Debtline](#)
- તમે રૂબરૂ સલાહ પણ મેળવી શકો છો [Debt Free London](#) or contact your [local Citizens Advice branch](#).

દેવાની સલાહ સેવાઓ તમને બજેટિંગ સલાહ દ્વારા તમારા પૈસાનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરી શકે છે અને, જો તમે પાત્ર છો, તો તમને ડેટ સોલ્યુશન એક્સેસ કરવામાં મદદ કરીને ડેટ સોલ્યુશન્સ એ વિકલ્પોની શ્રેણીનો સંદર્ભ આપે છે જે લોકોને તેમના દેવાનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરવા માટે અસ્તિત્વમાં છે. તેમાં બેંકફ્રપ્સી, ડેટ મેનેજમેન્ટ યોજનાઓ અથવા વ્યક્તિગત વોલંટરી વ્યવસ્થા જેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. [ડેટ સોલ્યુશન્સ અને કોણ અરજી કરવા પાત્ર છે તેની વિગતવાર માહિતી મેળવો](#)

ડેટ સોલ્યુશન માટે અરજી કરતા પહેલા, [ખાતરી કરો કે તમને તમારા આઉટગોઈંગ્સને ઘટાડવા માટેના પગલાં લેવા માટે ઉપલબ્ધ હોય તેટલી નાણાકીય સહાય મળી રહી છે.](#)

બિરથિંગ સ્પોસ સ્કિમ

જો તમે તમારા યુટિલિટી બિલ્સ પર બાકી છો, તો તમે 60-દિવસના રક્ષણ માટે લાયક હોઈ શકો છો જે દરમિયાન તમારા લેણદારો તમારા દેવા પર વ્યાજ અથવા ફી ઉમેરી શકતા નથી અને અમલીકરણ પગલાં લઈ શકતા નથી, જેને શ્વાસ લેવાની જગ્યા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. બિરથિંગ સ્પોસ સ્કીમ ઋણ સાથે વ્યવહાર કરવાના કેટલાક દબાણને હળવું કરી શકે છે અને તમને દેવાની સલાહ મેળવવા અથવા બેનિફિટ્સ અથવા નાણાકીય સહાયતા મેળવીને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય આપી શકે છે.

એ નોંધવું અગત્યનું છે કે બ્રેથિંગ સ્પેસ એ ચુકવણીની રજા નથી અને તમારે આ સમયમાં તમારા દેવાની ચુકવણી કરવાનું ચાલુ રાખવું પડશે.

બ્રેથિંગ સ્પેસ એક્સેસ કરવા માટે તમારે ડેટ એડવાઈસ સ્વિરસમાંથી પસાર થવું પડશે જે તમારી યોગ્યતાનું મૂલ્યાંકન કરી શકે અને તમારા વતી સ્કીમ માટે અરજી કરી શકે.

નેશનલ ડેટલાઈન પાસે બ્રેથિંગ સ્પેસ પર [વધુ માહિતી અને પાત્રતા અંગેની વિગતો છે.](#)

મેન્ટલ હેલ્થ સપોર્ટર

દેવું ખૂબ જ સ્ટ્રેસફૂલ હોઈ શકે છે અને તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે. જો તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો મદદ ઉપલબ્ધ છે.

[નેશનલ ડેટલાઈનની](#) આ ફ્રેક્ટશીટ દેવું અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનો સામનો કરવા માટે ઉપયોગી માહિતી પ્રદાન કરે છે.

ચેરિટી રિથિંગ [પાસે મની મેનેજમેન્ટ અને બેનિફિટ્સ વિશે પણ માહિતી છે.](#)

મેન્ટલ હેલ્થ બ્રેથિંગ સ્પેસ

જો તમે મેન્ટલ હેલ્થ કટોકટી માટે સારવાર મેળવતા હોવ, તો તમે મેન્ટલ હેલ્થ બ્રેથિંગ સ્પેસ માટે પાત્ર હોઈ શકો છો. બ્રેથિંગ સ્પેસ એ રક્ષણનો સમયગાળો છે જે દરમિયાન તમારા લેણદારો તમારા દેવાઓમાં વ્યાજ અથવા ફી ઉમેરી શકતા નથી અને અમલીકરણની ક્યારવાહી કરી શકતા નથી.

બ્રેથિંગ સ્પેસ સ્કીમ ઋણ સાથે વ્યવહાર કરવાના કેટલાક દબાણને હળવું કરી શકે છે અને તમને દેવાની સલાહ મેળવવા અથવા બેનિફિટ્સ અથવા નાણાકીય સહાયતા મેળવીને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય આપી શકે છે.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય શ્વાસ લેવાની જગ્યા તમારી સારવારના સમયગાળા ઉપરાંત 30 દિવસ સુધી ચાલે છે. મેન્ટલ હેલ્થ બ્રેથિંગ સ્પેસલેવાની જગ્યાને એક્સેસ કરવા માટે તમારે દેવાની સલાહ લેવાની જરૂર નથી, જો કે તમારે માન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાયિક પાસેથી સહી કરેલ પુરાવા ફોર્મરની જરૂર પડશે જે કહે છે કે તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે સારવાર લઈ રહ્યા છો.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પૈસા સલાહ માનસિક સ્વાસ્થ્ય [શ્વાસ લેવાની જગ્યા કેવી રીતે એક્સેસ કરવી તે અંગે વધુ વિગતો અને માહિતી પ્રદાન કરે છે.](#)

જબરદસ્તી દેવું

જો તમને એવા વ્યવહારો કરવા માટે દબાણ કરવામાં આવ્યું હોય કે જેનાથી તમને દેવું થયું હોય, અથવા જો તમારી પાસે તમારા નામે છેતરપિંડીથી ઋણ હોય, તો તેને જબરદસ્તી દેવું તરીકે ઓળખવામાં આવે છે જે આર્થિક દુરુપયોગનું [એક સ્વરૂપ છે](#).

જો તમને જબરદસ્તી દેવાથી અસર થઈ હોય તો સપોર્ટર કરો

જો તમને લાગતું હોય કે તમે બળજબરીપૂર્વકના દેવાથી પ્રભાવિત થયા હોઈ શકો છો, તો સ્વારઈવિંગ ઈકોનોમિક અબ્યુઝ તરફથી સપોર્ટર, [માહિતી અને સંભવિત ઉકેલો ઉપલબ્ધ છે](#).

જો તમે તમારી પરિસ્થિતિ વિશે કોઈની સાથે વાત કરવા માંગતા હો, તો [મની એડવાઈસ પ્લસ એવા લોકો માટે મફત હેલ્પલાઈન ઓફર કરે છે જેઓ આર્થિક દુવ્યવહારનો અનુભવ કરી રહ્યાં છે](#).

વૈકલ્પિક રીતે, જો તમે એવા નિબરળ પુખ્ત વયના વ્યક્તિની સંભાળ રાખતા હો કે જેઓ તમને લાગે કે આર્થિક દુવ્યવહાર થઈ શકે છે, તો [લ્નિરંગ ડિસેબિલિટી ચેરિટી મેનકેપ તેમને કેવી રીતે ટેકો આપવો તેની સલાહ આપે છે](#).

મારે કયા દેવું પહેલા ચૂકવવા જોઈએ?

જ્યારે તમામ દેવાનો સામનો કરવો મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, ત્યારે અમુક દેવાને "પ્રાધાન્યતા દેવા" તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે કારણ કે તેમની સાથે વ્યવહાર ન કરવાના પરિણામો વધુ હોય છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે તમારું ભાડું અથવા ગીરો ચૂકવતા નથી, તો તમે ખાલી કરાવવા અથવા કબજાની કાર્યવાહીને આધીન થઈ શકો છો.

જો તમે દેવું સાથે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો તમારે તમારા અગ્રતા દેવાની ચૂકવણીને પ્રાથમિકતા આપવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. [સિટિઝન્સ એડવાઈસમાં અગ્રતા દેવાની સંપૂર્ણ સૂચિ પર વિગતો છે](#).

વૈકલ્પિક રીતે, તમે કેટલાક સૌથી વધુ દબાવતા દેવા માટે ઉપલબ્ધ સપોર્ટર વિશે વધુ માહિતી મેળવી શકો છો:

તમારા ભાડાની બાકી રકમ ચૂકવવા માટે આધાર

જો તમે તમારું ભાડું ચૂકવવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યા હો, તો તે મહત્વની છે કે તમે તમારા મકાનમાલિકને જણાવવા માટે કોન્ટેક્ટ કરો અને તમારે જે દેવું છે તે ચૂકવવાની રીત જાણ કરે છે. જો તમે તેમ ન કરો, તો તમે બહાર કાઢવાની કાર્યવાહીને આધીન થઈ શકો છો.

તમારા મકાનમાલિકનો કોન્ટેક્ટ કરતા પહેલા, તમારે એક બજેટ બનાવવું જોઈએ જે દર્શાવે છે કે શું ચૂકવવા પરવડી શકે છે. આ કરવા માટે તમે [નેશનલ ડેટલાઈનમાંથી](#) બજેટ ટૂલનો ઉપયોગ કરી શકો છો અથવા તમે મદદ માટે [ડેટ એડવાઈસ](#) સ્વિરસનો કોન્ટેક્ટ કરી શકો છો. [શેલ્ટર એ ટેમ્પલેટ લેટર](#) પણ આપ્યું છે જેનો ઉપયોગ તમે તમારા મકાનમાલિકને લખવા માટે કરી શકો છો.

જો તમે તમારા મકાનમાલિકને ઓછી ચૂકવણીની ઓફર કરો છો, તો તે મહત્વની છે કે તમે તરત જ આ ચૂકવણી કરવાનું શરૂ કરો અને તમારી અને મકાનમાલિક વચ્ચે ચૂકવણી અથવા સંદેશાવ્યવહારનો રેકોર્ડ રાખો.

જો તમે તમારા આવાસ ખર્ચને પહોંચી વળવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, [તો તમારે તપાસ કરવી જોઈએ કે તમને ઉપલબ્ધ તમામ નાણાકીય સહાય તમે પ્રાપ્ત કરી રહ્યાં છો કે નહીં.](#)

જો તમે તમારા યુટિલિટી બિલ્સ પર બાકી છો, તો તમે 60-દિવસના રક્ષણ માટે લાયક હોઈ શકો છો જે દરમિયાન તમારા લેણદારો તમારા દેવા પર વ્યાજ અથવા ફી ઉમેરી શકતા નથી અને અમલીકરણ પગલાં લઈ શકતા નથી, જેને શ્વાસ લેવાની જગ્યા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. [બ્રેથિંગ સ્પેસ સ્કીમ](#) ઋણ સાથે વ્યવહાર કરવાના કેટલાક દબાણને હળવું કરી શકે છે અને તમને દેવાની સલાહ મેળવવા અથવા બેનિફિટ્સ અથવા નાણાકીય સહાયતા મેળવીને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય આપી શકે છે.

જો તમારા મકાનમાલિક ભાડાની બાકી રકમ માટે ઘર ખાલી કરવાની ધમકી આપતા હોય, તો તમારે તમારી લોકલ કાઉન્સિલની [હાઉસિંગ ઓપ્શન્સ સ્વિરસ](#) અથવા [શેલ્ટર જેવી સ્વતંત્ર સલાહ એજન્સીનો કોન્ટેક્ટ કરવો જોઈએ.](#)

જો તમને તમારા ખાનગી મકાનમાલિક અથવા ભાડા એજન્ટ સાથે સમસ્યા આવી રહી હોય, તો તમારા અધિકારો જાણવું મહત્વની છે. વધુ માહિતી માટે [મેયર ઓફ લંડનના ભાડાના અધિકારો અંગેના મુલાકાત લો.](#)

જો તમારી [ઈમિગ્રેશન સ્ટેટસ મ્યારદા આપે છે કે તમે કયા સપોર્ટરનો ફોર્મ કરી શકો છો, તો હાઉસિંગ સપોર્ટર અંગે મદદ મેળવવા વિશે જાણો.](#)

જો તમે મોટરગેજ ચૂકવણી ચૂકી ગયા હોવ તો સપોર્ટર કરો

જો તમે તમારા મોટરગેજ પર ચૂકવણી ચૂકી ગયા હો, તો તમે બાકી રહેશો અને તમારા ઘરને ફરીથી કબજે લેવાનું જોખમ હોઈ શકે છે. જો કે, આ હંમેશા છેલ્લો ઉપાય હશે અને જો તમે બાકી નીકળો છો તો ધિરાણફતારએ તમારી

સાથે ઉચિત વ્યવહાર કરવો જોઈએ અને તમને જે દેવું છે તે ચૂકવવા માટે સસ્તું ચુકવણી યોજના સૂચવવાની તક આપવી જોઈએ.

જો તમે મોટરગેજ ચૂકવણી ચૂકી ગયા હો, તો તમારે તમારા ધિરાણક્રતાર સાથે તમારા વિકલ્પોની ચૂચાર કરવા માટે કોન્ટેક્ટ કરવો જોઈએ. જ્યારે તમે આ કરો ત્યારે તમે શું ચૂકવવા માટે પરવડી શકો છો તેની વિગતો હોવી ઉપયોગી થશે.

આ કરવા માટે તમે [નેશનલ ડેટલાઈનમાંથી](#) બજેટ ટૂલનો ઉપયોગ કરી શકો છો અથવા તમે મદદ માટે ડેટ એડવાઈસ સ્વિરસનો કોન્ટેક્ટ કરી શકો છો.

ચેરિટી StepChange પાસે તમારા [ધિરાણક્રતાર તમારી સાથે ચૂચાર કરી શકે તેવા કેટલાક અન્ય વિકલ્પો અને જો તમે તમારી મોટરગેજ ચૂકવણી સાથે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ તો તમે લઈ શકો તેવા અન્ય પગલાં વિશે વધુ વિગતો ધરાવે છે.](#)

જો તમને અમુક બેનિફિટ્સ મળ્યા હોય, તો તમે ડિપાર્ટમેન્ટ ફોર વ્કર એન્ડ પેન્શન તરફથી મોટરગેજ ઈન્ટરેસ્ટ (SMI) લોન માટે લાયક હોઈ શકો છો. [કૃપા કરીને પાત્રતા અને અરજી કેવી રીતે કરવી તેની વિગતો માટે સરકારની વેબસાઈટ જુઓ](#)

જો તમે તમારા યુટિલિટી બિલ્સ પર બાકી છો, તો તમે 60-દિવસના રક્ષણ માટે લાયક હોઈ શકો છો જે દરમિયાન તમારા લેણદારો તમારા દેવા પર વ્યાજ અથવા ફી ઉમેરી શકતા નથી અને અમલીકરણ પગલાં લઈ શકતા નથી, જેને શ્વાસ લેવાની જગ્યા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. [બ્રેથિંગ સ્પેસ સ્કીમ](#) ઋણ સાથે વ્યવહાર કરવાના કેટલાક દબાણને હળવું કરી શકે છે અને તમને દેવાની સલાહ મેળવવા અથવા બેનિફિટ્સ અથવા નાણાકીય સહાયતા મેળવીને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય આપી શકે છે.

તમારા ભાડાની બાકી રકમ ચૂકવવા માટે આધાર

કાઉન્સિલ ટેક્સ [દેવું પહેલા ચૂકવવું](#). આનો અર્થ એ છે કે તેમને ચૂકવણી ન કરવાના પરિણામો અન્ય પ્રકારના બીલ ન ભરવાના પરિણામો કરતાં વધુ છે.

જો તમે કાઉન્સિલ ટેક્સની ચૂકવણી ચૂકી જાઓ છો, તો તમે કયા લોકલ સત્તાવાળા વિસ્તારમાં છો તેના આધારે તમે આખા વર્ષનો કાઉન્સિલ ટેક્સ એકસાથે ચૂકવવા માટે જવાબદાર બની શકો છો. તમે બેલિફની ક્યારવાહીને પણ આધીન થઈ શકો છો.

જો તમે તમારી કાઉન્સિલ ટેક્સ ચૂકવણીમાં પાછળ પડો છો, તો તમારે શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમારી લોકલ કાઉન્સિલનો કોન્ટેક્ટ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ અને તેમની સાથે ચૂકવણી યોજના ગોઠવવી જોઈએ. તેઓ તમારો કોન્ટેક્ટ કરે તેની રાહ ન જુઓ.

તમારે તેમને જણાવવું પડશે કે તમે કેટલી ચૂકવણી કરી શકો છો. આ કરવા માટે તમે [નેશનલ ડેટલાઈનમાંથી](#) બજેટ ટૂલનો ઉપયોગ કરી શકો છો અથવા તમે મદદ માટે ડેટ એડવાઈસ સ્વિરસનો કોન્ટેક્ટ કરી શકો છો.

ટેમ્પલેટ લેટ્સર જેનો ઉપયોગ તમે તમારા લોકલ સત્તાધિકારીને લખવા માટે કરી શકો છો તે [StepChange](#) પરથી ઉપલબ્ધ છે

જો તમને અમુક બેનિફિટ્સ મળ્યા હોય [તો તમે તમારી કાઉન્સિલ ટેક્સની ચૂકવણીમાં નાણાકીય મદદ માટે પાત્ર બની શકો છો.](#)

જો તમે તમારા યુટિલિટી બિલ્સ પર બાકી છો, તો તમે 60-દિવસના રક્ષણ માટે લાયક હોઈ શકો છો જે દરમિયાન તમારા લેણદારો તમારા દેવા પર વ્યાજ અથવા ફી ઉમેરી શકતા નથી અને અમલીકરણ પગલાં લઈ શકતા નથી, જેને શ્વાસ લેવાની જગ્યા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. [બ્રેથિંગ સ્પેસ સ્કીમ](#) ઋણ સાથે વ્યવહાર કરવાના કેટલાક દબાણને હળવું કરી શકે છે અને તમને દેવાની સલાહ મેળવવા અથવા બેનિફિટ્સ અથવા નાણાકીય સહાયતા મેળવીને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય આપી શકે છે.

કાઉન્સિલ ટેક્સની બાકી રકમ સાથે વ્યવહાર કરવા માટે વધુ માહિતી અને સપોર્ટ [StepChange](#) or [Citizens Advice](#) પરથી ઉપલબ્ધ છે.

તમારા ગેસ અને ઇલેક્ટ્રિસિટીની બાકી રકમ ચૂકવવા માટે આધાર

ગેસ અને ઇલેક્ટ્રિસિટી [પ્રાયોરિટીનાં બિલ છે](#). આનો અર્થ એ છે કે તેમને ચૂકવણી ન કરવાના પરિણામો અન્ય પ્રકારના બીલ ન ભરવાના પરિણામો કરતાં વધુ છે. જો તમે પૈસા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, તો તમારે તમારા યુટિલિટી બિલ પર ચૂકવણી કરવા માટે પ્રાથમિકતા આપવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ કારણ કે જો તમે ચૂકવણી નહીં કરો તો તમારો એન્જીર પુરવઠો બંધ થવાનું જોખમ હોઈ શકે છે.

જો તમને તમારા ગેસ અને ઇલેક્ટ્રિસિટી માટે ચૂકવણી કરવામાં મુશ્કેલી પડી રહી હોય, તો તમારે તમારા ઉજાર પ્રદાતાનો કોન્ટેક્ટ કરવો જોઈએ કારણ કે તેઓ તમને મદદ કરી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ તમને સસ્તા ટેરિફ પર મૂકી શકશે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ તમને સસ્તા ટેરિફ પર મૂકી શકશે. કેટલાક ઉજાર પ્રદાતાઓ પાસે હાંડરશીપ ફંડ હોઈ શકે છે જે તમે તમારા દેવાના કોઈપણ પૈસા ચૂકવવામાં મદદ કરવા માટે એક્સેસ કરી શકો છો. જો તમે દેવું સાથે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, તો તમે સહાય માટે ડેટ એડવાઈસ સ્વિરસનો કોન્ટેક્ટ કરી શકો છો.

ત્યાં ઘણી બધી યોજનાઓ છે જે તમને તમારા ઉજાર બિલમાં બચત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.[તમારા માટે કઈ મદદ ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે તે શોધો.](#)

જો તમે તમારા યુટિલિટી બિલ પર બાકી છો, તો તમે 60-દિવસ શ્વાસ લેવાની જગ્યા માટે પાત્ર હોઈ શકો છો. [બ્લેચિંગ સ્પેસ સ્કીમ](#) ઋણ સાથે વ્યવહાર કરવાના કેટલાક દબાણને હળવું કરી શકે છે અને તમને દેવાની સલાહ મેળવવા અથવા બેનિફિટ્સ અથવા નાણાકીય સહાયતા મેળવીને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય આપી શકે છે.

નેશનલ ડેબ્ટલાઈને એક ફેક્ટશીટ બનાવી છે જે તમારા [ગેસ અને ઇલેક્ટ્રિસિટીના બિલ પરના બાકી લેણાં અંગે વધુ માહિતી પૂરી પાડે છે.](#)

જો તમારા ઉજાર સપ્લાયર તમારા ઉજાર પુરવઠાને કાપી નાખવાની ધમકી આપી રહ્યા છે, તો તમે શું કરી શકો તે અંગે [સિટિઝન એડ્વાઈઝ બ્યૂરો માહિતી ધરાવે છે.](#)

પે-ડે લોન્સ

પગાર-દિવસ લોનના વિકલ્પો પર સલાહ અને માહિતી

જો તમે પૂરા કરવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, તો તમે પગાર-દિવસ લોન વિશે વિચારી શકો છો. પે-ડે લોન એ ટૂંકા ગાળાની લોન છે જેનો હેતુ તમને આગલી ચૂકવણી ન થાય ત્યાં સુધી તમને રાહત આપવાનો છે.

જો કે, આ લોન પરના વ્યાજ દરો ખૂબ ઊંચા હોઈ શકે છે અને ઝડપથી વધી શકે છે. જો તમે પે-ડે લોન લેવા વિશે વિચારી રહ્યાં છો, તો તે વિકલ્પોને ધ્યાનમાં લેવા યોગ્ય હોઈ શકે છે.

પે-ડે લોન એ પૈસા ઉછીના લેવાનો ખૂબ ખ્યારણ રસ્તો હોઈ શકે છે અને ઘણા લોકો પે-ડે લોન લે છે કારણ કે તેઓ અન્યત્ર ફ્રેડિટ મેળવવા માટે સ્ટ્રગલ કરે છે. [StepChange ઉપલબ્ધ વિકલ્પો પર માગરદ્શરન આપે છે.](#)

તમારા પગાર-દિવસના લોનના દેવાની ચૂકવણી માટે સપોર્ટર

જો તમે તમારા વ્તરમાન દેવાનું સંચાલન કરવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, તો તમે [ડેટ ફ્રી લાંડન](#) તરફથી મફત, ગોપનીય દેવાની સલાહ મેળવી શકો છો.

જો તમે હાલની પગાર-દિવસની લોન ચૂકવવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો [StepChange તમે દેવું સાથે વ્યવહાર કરવા માટે શું કરી શકો તે અંગે કેટલીક ઉપયોગી માહિતી પ્રદાન કરે છે.](#)

જો તમને લાગે કે તમે ગેરકાયદેસર ધિરાણને આધિન હોઈ શકો છો, તો તમે શું કરી શકો તેની માહિતી અને સંસાધનો [Citizens Advice](#) અને [StepChange](#) પરથી ઉપલબ્ધ છે.

બેનિફિટ્સ નો ફ્લેઈમ કરવામાં અને તમારી આવક વધારવામાં મદદ

એવી ઘણી રીતો છે કે જેનાથી તમે તમારી આવક વધારવા અને તમારા ખિસ્સામાં વધુ પૈસા મેળવી શકશો.

તમે હકદાર છો તે તમામ બેનિફિટ્સ અને ટેક્સ ફ્રેડિટનો ફ્લેઈમ કરવો આનો એક મહત્વની ભાગ છે. કાર્યસ્થળ પર ઉચિત વ્તરન અને તમારા અધિકારો મેળવવાથી તમારી આવકને સુરક્ષિત કરવામાં અને વધારવામાં મદદ મળી શકે છે. તમારી નોકરી બદલવી અને તમારી કુશળતા વિકસાવવી એ તમારી આવક વધારવાનો બીજો રસ્તો છે. જો તમે ચોક્કસ ઘટનાઓ અથવા પરિસ્થિતિઓથી પ્રભાવિત થયા હોવ તો તમે વળતરનો ફ્લેઈમ કરી શકશો જે તમારી આવક વધારવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

બેનિફિટ્સ અને ટેક્સ ફ્રેડિટની એપિલકેશન કરવી

તમે જે બેનિફિટ્સ અને ટેક્સ ફ્રેડિટ માટે હકદાર છો તેનો ફ્લેઈમ કરવો એ તમારી આવક વધારવાનો એક માર્ગ છે. તમારી વ્યક્તિગત અને કૌટુંબિક પરિસ્થિતિઓના આધારે આધારના વિવિધ સ્વરૂપો ઉપલબ્ધ છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે કામ પર છો કે કામની બહાર છો, કામ કરવાની ઉંમરના છો કે પેન્શનની ઉંમરના છો, ડિસેબલતા ધરાવો છો કે નહીં અને જો તમારી પાસે બાળકો હોય કે અન્ય સંભાળની જવાબદારીઓ હોય. જો તમે કામ કરો છો અથવા જો તમે બેરોજગાર હોવ તો તમે બેનિફિટ્સ નો ફ્લેઈમ કરી શકો છો.

તે મહત્વની છે કે લોકોને તેઓ જે સપોર્ટ મેળવવા માટે હકદાર છે તે પ્રાપ્ત કરે, તેથી તે તપાસવું યોગ્ય છે કે તમે ફ્લેઈમ કરી રહ્યાં છો કે તમે શું કરી શકો છો.

બેનિફિટ્સ અને ટેક્સ ફ્રેડિટ્સનો ફ્લેઈમ કરવા પર સલાહ અને માહિતી

તમે જે બેનિફિટ્સ અને ટેક્સ ફ્રેડિટ માટે હકદાર છો તેનો ફ્લેઈમ કરવો એ તમારી જાતે કરવું મુશ્કેલ બની શકે છે પરંતુ એવી સંસ્થાઓ છે જે તમને મદદ કરી શકે છે અને પ્રક્રિયાને સરળ બનાવી શકે છે.

વધારે માહિતી અને માર્ગદર્શન મેળવવા માટે તમે આ વેબસાઈટો જોઈ શકો [Turn2us](#), [Citizens Advice](#) અને [Money Saving Expert](#) .

હું શું ફ્લેઈમ કરી શકું તે હું કેવી રીતે શોધી શકું?

બેનિફિટ્સ કેલ્ક્યુલેટર એ તપાસવાની એક સારી રીત હોઈ શકે છે કે તમે જે કંઈપણ હોવા જોઈએ તેનો ફ્લેઈમ કરી રહ્યાં છો અને તમે કેટલો ફ્લેઈમ કરી શકો છો તેનો વધુ સારો ખ્યાલ આપી શકે છે. ઓનલાઈન ઘણા સારા ઉદાહરણો છે, જેમ કે [Money Saving Expert](#), [Turn2Us](#) અને [EntitledTo](#).

તમે પ્રારંભ કરો તે પહેલાં, તમે જાણો છો તેની ખાતરી કરવી એ એક સારો વિચાર છે:

- તમારી પાસેની કોઈપણ કમાણીમાંથી તમારી કુલ આવક
- તમારું ભાડું શું છે (જો લાગુ હોય તો)
- તમારું કાઉન્સિલ ટેક્સ બેન્ડ
- તમારા બાળ સંભાળની કિંમત.

યુનિવર્સલ ફ્રેડિટ

યુનિવર્સલ ફ્રેડિટ એ કામકાજની ઉંમરના લોકો માટે મુખ્ય લાભ છે અને તમને રહેવા અને રહેઠાણના ખર્ચમાં મદદ કરી શકે છે. યુનિવર્સલ ફ્રેડિટ ઉપલબ્ધ છે જો તમે કામમાં હોવ અથવા બહાર હોવ, નોકરી કરતા હોવ અથવા સ્વ-રોજગાર ધરાવતા હોવ અને સપોર્ટરની વિશાળ શ્રેણીને આવરી લે છે, તેથી તમે ફ્લેઈમ કરી શકો છો કે કેમ તે તપાસવું યોગ્ય છે.

તમને અન્ય બેનિફિટ્સ માંથી યુનિવર્સલ ફ્રેડિટ પર જવા માટે પણ કહેવામાં આવી શકે છે.

[યુનિવર્સલ ફ્રેડિટનો ફ્લેઈમ કરવાની મુખ્ય રીત સરકારની વેબસાઈટ દ્વારા છે](#). વૈકલ્પિક રીતે, સિટિઝન્સ એડવાઈસમાંથી 'હેલ્પ ટુ ફ્લેઈમ' સેવા પણ ઉપલબ્ધ છે જો તમે પહેલાથી જ યુનિવર્સલ ફ્રેડિટનો ફ્લેઈમ કરી રહ્યાં છો અને તમારા દાવાને મેનેજ કરવા માટે સપોર્ટર ની જરૂર હોય, તો પ્રથમ કોન્ટેક્ટ ડિપાર્ટમેન્ટ ફોર વ્હર એન્ડ પેન્શન્સ (DWP) ખાતે તમારા વ્હર કોચનો હશે, પરંતુ એવી ઘણી સલાહ સંસ્થાઓ છે જે તમને મદદ કરી શકે છે જેમ કે [Turn2Us](#) અને [Money Saving Expert](#).

ચાઈલડકેર

પરિવારોને બાળ સંભાળ ખર્ચ ચૂકવવામાં મદદ કરવા માટે સરકાર સંખ્યાબંધ સહાયક યોજનાઓ પ્રદાન કરે છે સરકારની ચાઇલ્ડકેર ચોઈસ વેબસાઈટમાં વિવિધ ઓફરો અને હક વિશે માહિતીની શ્રેણી છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ટેક્સ ફ્રી ચાઇલ્ડકેર
- લાયક બે વર્ષના બાળકો માટે 15 કલાક મફત ચાઇલ્ડકેર
- ત્રણ અને ચાર વર્ષના બાળકો માટે 14 કલાક મફત ચાઇલ્ડકેર
- ત્રણ અને ચાર વર્ષના બાળકો માટે 30 કલાક મફત ચાઇલ્ડકેર
- ચાઇલ્ડ કેર માટે ટેક્સ ફ્રેડિટ
- ચાઇલ્ડકેર યૂનિવર્સલ ફ્રેડિટ

ડિસેબિલિટી બેનિફિટ

જો તમે બહેરા અથવા અપંગ છો તો તમે વધારાના બેનિફિટ્સ માટે હકદાર હોઈ શકો છો.

તમે આ વિશેની માહિતી મોટાભાગની સામાન્ય લાભ સેવાઓમાંથી મેળવી શકો છો જે તમને તમારી ડિસેબલિટી વિશે પ્રશ્નો પૂછી શકે છે અને તમને કયા સપોર્ટરની જરૂર પડી શકે છે. ડિસેબિલિટી રાઈટ્સ UK જેવી સંસ્થાઓ પણ છે જેઓ સપોર્ટર કેવી રીતે મેળવવો તે વિશે નિષ્ણાત માહિતી પ્રદાન કરે છે.

પેન્શન ફ્રેડિટ

પેન્શન ફ્રેડિટ એ રાજ્યની પેન્શન વયથી ઉપરના લોકો માટે બનાવવામાં આવેલ લાભ છે જેથી દરેક વ્યક્તિની ચોક્કસ આવક હોય.

પેન્શન ફ્રેડિટના બે ભાગ છે. પ્રથમ ભાગ ગેરંટી ફ્રેડિટ છે જે ન્યૂનતમ સાપ્તાહિક આવકની બાંધધરી આપે છે અને બીજો સેવિંગ્સ ફ્રેડિટ છે જે તમારી બચતના આધારે કેટલીક આવક પ્રદાન કરી શકે છે. પેન્શન ફ્રેડિટ તમને કાઉન્સિલ ટેક્સ રિડક્શન [કાઉન્સિલ ટેક્સ ઘટાડો](#), [ડેન્ટલ ખર્ચ](#) અને [હંડી વેધરનાં પેમેન્ટ](#).

[પેન્શન ફ્રેડિટ વિશે વધુ જાણો.](#)

તમે આ પર પેન્શન ફ્રેડિટ વિશે વધુ માહિતી પણ મેળવી શકો છો [government website](#), the [Age UK website](#) અને [Independent Age website](#).

એમ્પ્લોયમેન્ટ, ટ્રેનિંગ અને સ્કિલ્સ

રોજગારમાં સ્થાનાંતરિત થવું, તમારી નોકરી બદલવી અને તાલીમમાં ભાગ લેવા અને તમારી કુશળતા વિકસાવવાથી તમારી આવક વધારવામાં મદદ મળી શકે છે

નોકરીઓ અને કૌશલ્યો

મેયર લંડનવાસીઓને સારી નોકરી મેળવવા માટે જરૂરી કૌશલ્યો મેળવવામાં મદદ કરી રહ્યા છે. લંડનના મેયર દ્વારા પુખ્ત વયના શિક્ષણના હજારો અભ્યાસક્રમો ઉપલબ્ધ છે, અને જો તમે ઓછા પગાર પર છો, હાલમાં બેરોજગાર છો અથવા 19-23 વર્ષની વયના છો, તો તમે તમારો અભ્યાસક્રમ મફતમાં મેળવી શકો છો.

[મેયર કૌશલ્યોમાં કેવી રીતે રોકાણ કરે છે તે વિશે જાણો અને કોસર કરવા માટે તમારી નજીક અથવા ઓનલાઇન તકો શોધો.](#)

કામ પર તમારા હક્કનું રક્ષણ કરો

ખાતરી કરો કે તમે જે પણ કામ કરો છો તેના માટે તમને યોગ્ય રીતે ચૂકવણી કરવામાં આવી રહી છે અને તમારા તમામ રોજગાર અધિકારો અને હકો એક્સેસ કરી રહ્યાં છો તે તમારી આવકને સુરક્ષિત કરવા અને વધારવાનો મુખ્ય માર્ગ છે.

યોગ્ય રીતે ચૂકવણી કરવામાં આવી રહી છે

જો તમે કોઈ બીજા માટે કામ કરો છો તો તમે કામ કરો છો તે દરેક કલાક માટે તમારે ઓછામાં ઓછી રકમ ચૂકવવી જોઈએ. આ તમારી ઉંમર અને કેટલીકવાર નોકરીના પ્રકારને આધારે બદલાઈ શકે છે.

નેશનલ મિનિમમ વેજ 18 થી 23 વર્ષની વયના લોકો માટે મિનિમમ કલાકદીઠ દર નક્કી કરે છે અને રાષ્ટ્રીય લિવિંગ વેજ 23 વર્ષ અને તેથી વધુ વયના લોકો માટે કલાકદીઠ દર નક્કી કરે છે.

યોગ્ય રકમ ચૂકવવાની સાથે સાથે તમે કર, વિદ્યાર્થીર લોન અથવા પેન્શન [યોગદાનની યોગ્ય રકમ ચૂકવી રહ્યા છો અને કોઈપણ કપાત સારી છે તેની ખાતરી કરવી મહત્વની છે.](#)

કામ પર તમારા હક્કનું રક્ષણ કરો

તેમજ તમને શું ચૂકવવામાં આવે છે, તે સુનિશ્ચિત કરવું મહત્વની છે કે તમે કાર્યસ્થળે તમારા અધિકારો અને હકો જાણો છો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે કઈ પેઈડ હોલિડે માટે હકદાર છો, તમારો બીમાર પગાર અને રિડન્ડન્સી હકદાર.

અમારા રોજગાર અધિકાર હબ દ્વારા તમારા અધિકારો અને હક વિશે જાણો.

ઉછીના પૈસા

પૈસા ઉછીના લેવા એ તમારા ખર્ચને ફેલાવવા, મોટી ચૂકવણીઓ અને અણધાર્યા ખર્ચનું સંચાલન કરવા માટે એક ઉપયોગી રીત હોઈ શકે છે. પૈસા ઉછીના લેવા એ એક ગંભીર નિર્ણય છે અને તમારે વિશ્વાસ રાખવાની જરૂર છે કે તમે પુનઃચૂકવણી પરવડી શકો છો અન્યથા તમે લાંબા ગાળામાં વધુ ચૂકવણી કરી શકો છો, ભવિષ્યમાં પૈસા ઉછીના લેવાનું મુશ્કેલ બની શકે છે અથવા સૌથી ખરાબ સંજોગોમાં તમારું ઘર પણ ગુમાવી શકો છો.

વિવિધ પૈસા ઉછીના લેવાની ઘણી રીતો છે. તમારે વિચારવું જોઈએ કે તમારા માટે કયા વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે અને શું, જો કોઈ હોય, તો વિકલ્પ તમારી શ્રેષ્ઠ પસંદગી છે.

સિટીબેન્ક એડવાઈસ પાસે તેમની વેબસાઈટનો [એક વિભાગ છે](#) જે સમજાવે છે કે પૈસા ઉઘાર લેવા માટે કયા વિકલ્પો છે. મની એન્ડ પેન્શન સ્વિરસ તેના [Money Helper tool](#) દ્વારા પૈસા ઉછીના લેવા અંગે માહિતી અને સલાહ પ્રદાન કરે છે.

ફ્રેડિટ યુનિયન

ફ્રેડિટ યુનિયન્સ એ સભ્યપદ સંસ્થાઓ છે જે તમને અન્ય ધિરાણકર્તાઓની તુલનામાં ઓછા વ્યાજ દરે પૈસા ઉછીના લેવાની મંજૂરી આપી શકે છે. તમે જ્યાં રહો છો ત્યાંથી, તમારા કાર્ય દ્વારા અથવા તમારા હાઉસિંગ એસોસિએશન, લોકલ પૂજા સ્થળ અથવા વ્યવસાયિક સંસ્થા જેવા અન્ય જોડાણ દ્વારા તમે ફ્રેડિટ યુનિયનને એક્સેસ કરી શકશો.

તમે તમારી [ફ્રેડિટ યુનિયનની વેબસાઈટની](#) મુલાકાત લઈને ફ્રેડિટ યુનિયન શોધી શકો છો.

લંડન

- [લંડન મ્યુચ્યુઅલ ફ્રેડિટ યુનિયન](#) સાઉથવાર્ક, લેમ્બેથ, વેસ્ટમિન્સ્ટર અથવા કેમડેનમાં રહેતા અને કામ કરતા લોકો તેમજ લંડનમાં હેલ્થ અને શિક્ષણના વ્યવસાયોમાં કામ કરતા લોકો અને દેશભરમાં સશસ્ત્ર દળોના સભ્યો માટે સેવાઓ પૂરી પાડે છે.

નોથર લંડન:

- [નોથર લંડન ફરેડિટ યુનિયન](#) બાનેરટ, એનફિલ્ડ, હેરીગી અને વોલ્થમ ફોરેસ્ટમાં રહેતા અથવા કામ કરતા લોકો માટે સેવાઓ પૂરી પાડે છે.

સાઉથ લંડન:

- [Croydon Plus](#), ફ્રોઈડન, સટન અને મ્ટરનમાં રહેતા, કામ કરતા, અભ્યાસ કરતા અથવા સ્વયંસેવી લોકો માટે સેવાઓ પૂરી પાડે છે.

વેસ્ટ લંડન:

- [હિલિંગ્ડન ફરેડિટ યુનિયન](#) લોકો ઈલિંગ, હેમરસ્મિથ અને કુલ્હેમ, હિલિંગ્ડન, હેરો, હાઉન્સલો, કિંગ્સ્ટન અપોન થેમ્સ, મેટરન, રિયમંડ અપોન થેમ્સ અને વેન્ડ્સવ્થરમાં રહેતા અથવા કામ કરતા લોકો.
- [લંડન ફરેડિટ પ્લસ ફરેડિટ યુનિયન](#) એવા લોકોને સેવાઓ પૂરી પાડે છે જેઓ હેમરસ્મિથ અને કુલ્હેમ, વેન્ડ્સવ્થર, કેન્સિંગ્ટન અને ચેલ્સિયા, રિયમન્ડ, હાઉન્સલો અને વેસ્ટમિન્સ્ટરમાં રહે છે અથવા કામ કરે છે તેમજ યુનાઈટ ઇ યુનિયનના સભ્યો લંડનમાં રહે છે અથવા કામ કરે છે.

ઈસ્ટ લંડન:

- [લંડન કોમ્યુનિટી ફરેડિટ યુનિયન](#) એવા લોકો માટે સેવાઓ પૂરી પાડે છે જેઓ હેકની, હેરીગી, ઈસિલિંગ્ટન, ન્યુહામ, ટાવર હેમલેટ્સ, વોલ્થમ ફોરેસ્ટ અને સિટી ઓફ લંડનમાં રહે છે, કામ કરે છે અથવા અભ્યાસ કરે છે.
- [લિબર્ટી ફરેડિટ યુનિયન](#) એવા લોકો માટે સેવાઓ પૂરી પાડે છે જેઓ હેવરિંગ, બ્રાકિરિંગ અને ડેગનહામ અને રેડબિરજમાં રહે છે અથવા કામ કરે છે.

તમારા બિઝનેસ માટે સપોર્ટર

જો તમારી પાસે તમારો પોતાનો વ્યવસાય છે અથવા તમે સેટ કરવાનું વિચારી રહ્યાં છો, તો તમે એક્સેસ કરી શકો તેવો સપોર્ટર હોઈ શકે છે.

બિઝનેસ સલાહ અને ભંડોળની તકો

લંડન બિઝનેસ હબની મુલાકાત લઈને [તમારા વ્યવસાયને શું સપોર્ટર મળી શકે તે વિશે તમે વધુ જાણી શકો છો](#). આમાં મફત અને નિષ્પક્ષ વ્યવસાય સલાહની એક્સેસ, ભંડોળની તકો અને તમને અને તમારા સ્ટાફને કેવી રીતે સુરક્ષિત કરવું તે શામેલ છે.

તમે 0800 998 1098 પર બિઝનેસ સપોર્ટર હેલ્પલાઈન દ્વારા અથવા તેમના ઈમેલ પર enquiries@businesssupporthelpline.org દ્વારા પણ બિઝનેસ સલાહ મેળવી શકો છો.

જો તમારી પાસે યુકેમાં કોઈ પ્રતિબંધ વિના કામ કરવાની પરવાનગી હોય, તો કોઈપણ વ્યક્તિ વ્યવસાય ખોલી શકે છે.

વળતર યોજનાઓ

જો તમને કોઈ ચોક્કસ સમસ્યાથી અસર થઈ હોય, જેના પરિણામે તમને નાણાકીય વળતર મળી શકે તો વળતર યોજનાઓ ઉપલબ્ધ છે.

વળતર યોજનાઓ

જો તમને મુસાફરીમાં વિલંબ અને વિફ્ષેપથી અસર થઈ હોય તો વળતરની યોજનાઓ ઉપલબ્ધ છે.

જો તમને ટ્રેનમાં મુસાફરી કરવામાં વિલંબ થયો હોય તો ઓપરેટર સામાન્ય રીતે નોંધપાત્ર વિલંબ માટે અમુક પ્રકારનું વળતર આપશે. તમે મુલાકાત લઈને વધુ જાણી શકો છો [Citizens Advice](#) અથવા [Transport for London](#) ની વેબસાઈટ જોઈ શકો.

વળતર યોજનાઓ

જો તમે રજા પર હતા ત્યારે કંઈક ખોટું થયું હોય તો તમે વળતર માટે હકદાર બની શકો છો. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ ફ્લાઈટ રદ કરવામાં આવી હોય અથવા નોંધપાત્ર રીતે વિલંબ થયો હોય અથવા તમારો ટ્રાવેલ ઓપરેટર તૂટી પડ્યો હોય. આ તમારા સંજોગોના આધારે બદલાશે પરંતુ તે જોવા યોગ્ય હોઈ શકે છે.

તમે [સિટિઝન્સ એડવાઈસ વેબસાઈટ](#) પર વધુ માહિતી મેળવી શકો છો

વિન્ડરશ વળતર યોજના

વિન્ડરશ વળતર યોજના એવા લોકો માટે સરકારી વળતર યોજના છે જેમણે નુકસાનનો અનુભવ ફ્યોર હતો કારણ કે તેઓ સાબિત કરી શક્યા ન હતા કે તેમને યુકેમાં રહેવાનો અધિકાર છે. આમાં કામ કરવા માટે સફ્ષમ ન હોવાનો, હેલ્થ સંભાળને એક્સેસ કરવા અથવા શિક્ષણને એક્સેસ કરવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

આ સ્કીમ એવા લોકો માટે ખુલ્લી છે જેઓ 1973 પહેલા કોમનવેલ્થ દેશમાંથી યુકે આવ્યા હતા, માતા-પિતા અને દાદા-દાદી સાથેના લોકો કે જેઓ 1973 પહેલા કોમનવેલ્થ દેશમાંથી યુકે આવ્યા હતા અથવા તમે 31 ડિસેમ્બર 1988 પહેલા કોઈપણ દેશમાંથી યુકે આવ્યા હતા.

આ યોજના એવા લોકો માટે પણ ખુલ્લી છે જેમણે કુટુંબના નજીકના સભ્ય ગુમાવ્યા હોય અથવા અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિની મિલકતનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા હોય.[વધુ માહિતી માટે કૃપા કરીને સરકારી વેબસાઈટની મુલાકાત લો](#)

તમે [સિટીઝન જેવા રાષ્ટ્રીય સલાહ પ્રદાતાઓ દ્વારા દાવા સાથે સપોર્ટર માટે પણ કહી શકો છો](#)

કટોકટીમાં મદદ

કોઈએ એવી સ્થિતિમાં ન હોવો જોઈએ કે જ્યાં તેઓ પોતાને અથવા તેમના પરિવાર માટે આવશ્યક ચીજવસ્તુઓ પરવડી શકે નહીં, પરંતુ જીવનનિવારણની વધતી કિંમતનો અર્થ એ છે કે વધુ લંડનવાસીઓ પૂરા કરવા માટે અસમર્થ હોવાના જોખમમાં છે. જો તમે અથવા તમે જાણો છો તે કોઈ વ્યક્તિ ખોરાક ખરીદવા અને ગરમ રાખવા વચ્ચેની પસંદગીનો સામનો કરી રહી છે, અથવા તમને તમારું ઘર ગુમાવવાનું જોખમ છે, તો તમે અમુક પ્રકારની કટોકટી સહાય માટે પાત્ર હોઈ શકો છો.

મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં, તમે ક્યાં રહો છો તેના આધારે ઉપલબ્ધ આધારનો પ્રકાર બદલાય છે. જો તમને ખાતરી ન હોય કે તમે ક્યા કાઉન્સિલ વિસ્તારમાં રહો છો, તો તમે [સરકારના પોસ્ટકોડ તપાસનારમાં તમારો પોસ્ટકોડ દાખલ કરીને તપાસ કરી શકો છો.](#)

આ પૃષ્ઠ તમને વ્યવહારુ અને નાણાકીય સહાય શોધવામાં મદદ કરવા માટે રચાયેલ છે, પરંતુ નાણાકીય કટોકટી તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ અસર કરી શકે છે. જો તમારે કોઈની સાથે વાત કરવાની જરૂર હોય, તો શાઉટ [85258 એક મફત, ગોપનીય, 24/7 ટેક્સ્ટ મેસેજિંગ સપોર્ટર સેવા છે જેઓ સામનો કરવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યા છે.](#)

ગ્રાન્ટ અને ફન્ડિંગ

જો તમે આવશ્યક ચીજવસ્તુઓ પરવડી શકે તે માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં હોવ, તો કેટલીક સખાવતી સંસ્થાઓ તમને એક જ વારની ગ્રાન્ટ આપી શકે છે, જે તમારે પાછી ચૂકવવાની જરૂર નથી.

ચેરેટેબલ ગ્રાન્ટ વિષે એડ્વાઈઝ સલાહ અને માહિતી

ત્યાં સંખ્યાબંધ સખાવતી સંસ્થાઓ છે જે કટોકટીનો અનુભવ કરતા લોકોને સહાય પૂરી પાડે છે.

જો કે, પાત્રતા જટિલ હોઈ શકે છે, કારણ કે આ સખાવતી સંસ્થાઓ ઘણીવાર નાની હોય છે અને માત્ર એવા લોકોને જ સપોર્ટ આપે છે જેઓ ચોક્કસ લોકલ વિસ્તારમાં રહે છે, અથવા ચોક્કસ પ્રકારની પૃષ્ઠભૂમિ અથવા અનુભવ ધરાવે છે. [Turn2Us ગ્રાન્ટ શોધ તમને એ શોધવામાં મદદ કરી શકે છે કે તમે કોઈ સખાવતી સહાય માટે પાત્ર છો કે નહીં.](#)

લોકલ વેલફેર મદદ

જો તમે કટોકટીનો અનુભવ કરી રહ્યાં હોવ તો તમારી લોકલ કાઉન્સિલ નાણાકીય અથવા અન્ય પ્રકારની સહાય પૂરી પાડવા સફ્ષમ હોઈ શકે છે.

લોકલ વેલફેર સહાય અંગે સલાહ અને માહિતી

ઘણી લોકલ કાઉન્સિલ પણ કટોકટીનો અનુભવ કરતા રહેવાસીઓને ટેકો આપે છે. તમે ફ્યાં રહો છો તેના આધારે આધારનો પ્રકાર બદલાશે, અને વિવિધ કાઉન્સિલ તેમની યોજનાઓને અલગ-અલગ વસ્તુઓ કહેશે.

તમારા લોકલ વિસ્તારમાં શું ઉપલબ્ધ છે તે શોધવા માટે, અમારા પેજની મુલાકાત લો [“Find financial support near you”](#).

જો તમને ખાતરી ન હોય કે તમે કયા કાઉન્સિલ વિસ્તારમાં રહો છો, તો તમે [સરકારના પોસ્ટકોડ તપાસનારમાં તમારો પોસ્ટકોડ દાખલ કરીને તપાસ કરી શકો છો.](#)

હોમલેસ

જો તમે તમારું ઘર ગુમાવવા વિશે ચિંતિત હોવ તો તમે લઈ શકો તે પગલાં વિશે જાણો.

જો તમે બેઘર થઈ જાઓ તો આધાર

જો તમે બેઘર થઈ જાઓ તો આધાર ઉપલબ્ધ છે, અને તે સમયે તમે તમારા ઘરમાં રહી શકો તે માટે તમે પગલાં લઈ શકો છો. [શેલ્ટરની વેબસાઈટ તમારા સંજોગોના આધારે ઉપલબ્ધ વિકલ્પો વિશે વિગતો પ્રદાન કરે છે.](#)

તમે ભાડે આપવા પાછળ હોવાને કારણે જો તમને ખાલી કરવાની ધમકી આપવામાં આવી રહી હોય તો શું કરવું તે વિશે પણ તમે વધુ જાણી શકો છો.

મેયરના લાઈફ ઓફ ધ સ્ટ્રીટ્સ પ્રોગ્રામ સહિત લંડનમાં બેઘરતા વિશે વધુ માહિતી અમારા [હોમલેસનેસ હબ](#) પર પણ ઉપલબ્ધ છે.

જો તમને હાંકી કાઢવામાં આવે તો સપોર્ટર કરો

તમે ભાડે આપવા પાછળ હોવાને કારણે [જો તમને ખાલી કરવાની ધમકી આપવામાં આવી રહી હોય તો શું કરવું તે વિશે પણ તમે વધુ જાણી શકો છો.](#)

મેયરના લાઈફ ઓફ ધ સ્ટ્રીટ્સ પ્રોગ્રામ સહિત લંડનમાં બેઘરતા વિશે વધુ માહિતી અમારા [હોમલેસનેસ હબ](#) પર પણ ઉપલબ્ધ છે.

ફૂડ બેંકો, બેબી બેંકો અને ફૂલ બેંકો

વિવિધ સખાવતી સંસ્થાઓ છે જે બિન-નાણાકીય અથવા "સામાન્ય" સહાય પૂરી પાડે છે જેમ કે ખોરાક, બળતણ વાઉચર, સ્વચ્છતા ઉત્પાદનો અથવા કપડાં.

આને ઘણીવાર 'બેંક' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ફૂડ બેંક ફૂડ પાસરલ પ્રદાન કરશે, બેબી બેંક નાના બાળકો માટે સ્વચ્છતા અને કપડાંની વસ્તુઓ પ્રદાન કરશે. સામાન્ય રીતે, આ પ્રકારની ઈન-કાઈન્ડ સપોર્ટર ફક્ત સલાહ સેવા અથવા અન્ય સહાયક સંસ્થા, જેમ કે લોકલ [સિટિઝન સલાહ](#) દ્વારા રેફરલ દ્વારા ઉપલબ્ધ છે.

ખોરાક, બાળક અથવા બળતણ બેંક શોધવામાં સપોર્ટર

તમે ક્યાં રહો છો તેના આધારે ઉપલબ્ધ સપોર્ટર પણ બદલાશે અને તમારા વિસ્તારમાં શું ઉપલબ્ધ છે તે લોકલ સલાહ સેવા જાણશે.

જો તમારી પાસે મ્યારદિત ગતિશીલતા છે જે તમને ફૂડ બેંકમાંથી વસ્તુઓ એકત્રિત કરવાથી અટકાવશે, તો કેટલાક મફત વિતરણ સેવા ઓફર કરી શકે છે.

નાણાકીય દુરુપયોગ સહિત દુરુપયોગમાંથી બચી ગયેલા લોકો માટે મદદ

જો તમે અથવા તમે જાણતા હોવ તો કોઈ ઘરેલું શોષણનો શિકાર હોય તો કેવી રીતે મદદ મેળવવી તે શોધો.

જો તમે નાણાકીય દુરુપયોગનો અનુભવ કરી રહ્યાં હોવ તો સપોર્ટ કરો

જો તમારા જીવનસાથી, ભૂતપૂર્વ જીવનસાથી અથવા તમે જેની સાથે રહો છો તે તમારા પૈસા અને પૈસાને નિયંત્રિત કરે છે, તો તમે ઘરેલું દુવ્યવહારના અધિક સ્વરૂપનો અનુભવ કરી રહ્યાં છો.

આમાં તમારી આવક, ખર્ચ, બેંક ખાતાઓ, બિલો અને/અથવા ઉધાર લેવા પર નિયંત્રણ રાખનાર વ્યક્તિનો સમાવેશ થઈ શકે છે, જેમાં તમારા નામે દેવું લેવાનો પણ સમાવેશ થાય છે.

[મની એડવાઈસ પ્લસ એવા લોકો માટે મફત હેલ્પલાઈન ઓફર કરે છે જેઓ નાણાકીય દુરુપયોગનો અનુભવ કરી રહ્યાં છે](#), વધુ માહિતી અને સપોર્ટ ઉપલબ્ધ છે [Surviving Economic Abuse](#) અને [Refuge](#).

જો તમે નાણાકીય દુરુપયોગનો અનુભવ કરી રહ્યાં હોવ તો સપોર્ટ કરો

જો તમે અધિક અને/અથવા નાણાકીય સહિત કોઈપણ પ્રકારના ઘરેલું દુવ્યવહારનો અનુભવ કરી રહ્યાં હોવ અથવા તમને લાગતું હોય, તો આ સ્વીકાર્ય નથી અને સપોર્ટ ઉપલબ્ધ છે.

યુકે સરકાર તરફથી [ઘરેલું દુરુપયોગ માર્ગદર્શન](#) વેબપેજ એવા સ્થાનોની યાદી આપે છે જ્યાં તમે મફત, ગોપનીય સલાહ મેળવી શકો છો.

વિમેન્સ એઈડ વેબસાઈટમાં એક ડિરેક્ટરીનો [પણ સમાવેશ થાય છે જે તમને બિરટિશ સાઈન લેંગ્વેજ](#) સહિત અંગ્રેજી સિવાયની 16 ભાષાઓમાં લોકલ સપોર્ટ સ્વિરસ તેમજ માર્ગદર્શન દસ્તાવેજો શોધવામાં મદદ કરી શકે છે.

બહેરા અને અપંગ લંડનવાસીઓ માટે મદદ

જો તમે અથવા તમે જેની સંભાળ રાખો છો તે કોઈ બહેરા, ડિસેબલ અથવા લાંબા ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ ધરાવતું હોય, તો તમને ખરાબ સ્વાસ્થ્ય અથવા ડિસેબલતાના વધારાના ખર્ચ માટે ભંડોળ પૂરું પાડવામાં મદદ કરવા માટે નાણાકીય સહાય અને સલાહ મળી શકે છે.

ડિસેબિલીટી બેનિફિટ

જો તમે બહેરા, ડિસેબલ હો અથવા તમને લાંબા ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ હોય તો તમે વધારાના બેનિફિટ્સ માટે હકદાર બની શકો છો. [સરકારની વેબસાઇટ](#) પર અપંગતા સંબંધિત નાણાકીય સહાયની શ્રેણી વિશે માહિતી ઉપલબ્ધ છે.

જો તમારી આવક ઓછી હોય અથવા કામ ન હોય, તો તમે [યુનિવર્સલ ફરેડિટ](#) મેળવી શકશો. જો તમે યુનિવર્સલ ફરેડિટનો ફ્લેઈમ કરવાનું નક્કી કરો છો, તો કોઈપણ ટેક્સ ફરેડિટ અથવા માધ્યમ-પરીક્ષણ બેનિફિટ્સ કે જે તમને પહેલેથી જ મળે છે (કાઉન્સિલ ટેક્સ ઘટાડા સિવાય) બંધ થઈ જશે. જો તમારો યુનિવર્સલ ફરેડિટ ફ્લેઈમ શૂન્ય પુરસ્કારમાં પરિણમશે તો પણ આવું થશે. તમારા માટે ક્યો વિકલ્પ શ્રેષ્ઠ છે તે શોધવા માટે, જેવી સલાહ સંસ્થાનો કોન્ટેક્ટ કરો [Scope](#), [Contact](#) અથવા [Disability Rights UK](#).

પુખ્ત વયના લોકો માટે

પ્સરનલ ઈન્ડિપેન્ડન્સ પેમેન્ટ (PIP) એ 16 થી પેન્શનની ઉંમરના લોકો માટે લાભ છે કે જેઓ રોજિંદા જીવનમાં ભાગ લેતા અવરોધોનો સામનો કરે છે, જેમાં ફરવા સહિતનો સમાવેશ થાય છે. ડિસેબિલિટી રાઇટ્સ UK પાસે [વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા ચુકવણી માટે ફ્લેઈમ કરવા માટે માગરદ્શરક છે](#).

ડિસેબિલિટી ચેરિટી સ્કોપ પાસે [બેનિફિટ ફ્લેઈમ ફોમર](#) કેવી રીતે ભરવા તે અંગે માગરદ્શરન છે. સ્કોપ ડિસેબલતાના બેનિફિટ્સ અને [તમે ડિસેબલ થવાના ખર્ચને કેવી રીતે ભંડોળ પૂરું પાડી શકો](#) તે વિશે વધુ માહિતી પણ પ્રદાન કરે છે.

બાળકો માટે

ડિસેબિલિટી લિવિંગ એલાઉન્સ (DLA) એ 16 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો માટે હેલ્થ ની સ્થિતિ અથવા અપંગતાનો મુખ્ય લાભ છે. DLA એ વધારાના ખર્ચને પહોંચી વળવામાં મદદ કરે છે જે તમારા બાળકની ડિસેબલતાના પરિણામે તમને પડી શકે છે. ચેરિટી [કોન્ટેક્ટ](#) ડીએલએ અને અનુદાન સહિત અન્ય નાણાકીય સહાય માટે ફ્લેઈમ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

કુટુંબની સંભાળ રાખનારાઓ માટે

સંભાળ રાખનારાઓ માટે કેરસર એલાઉન્સ મુખ્ય લાભ છે. જો તમે જેની સંભાળ રાખો છો તે વ્યક્તિ મધ્યમ અથવા ઉચ્ચતમ દરે ડિસેબિલિટી લિવિંગ એલાઉન્સના સંભાળ ઘટક પર હોય અથવા જો તેઓ વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા ચુકવણીનો દૈનિક જીવન ઘટક મેળવે તો તમે તે મેળવી શકશો. [કેરસર UK](#) એ અવેતન સંભાળ રાખનારાઓ માટે નાણાકીય સહાય અંગે સલાહ આપી છે.

એન્જીર ખર્ચ સાથે મદદ

ડિસેબલ લોકો, બિન-ડિસેબલ લોકો કરતા સરેરાશ વધુ એન્જીર ખર્ચ ધરાવે છે. આ ગરમ રહેવા માટે તબીબી અને ગતિશીલતા ઉપકરણોને ચાજર કરવાની અથવા ઉચ્ચ સ્તરે હીટિંગ ચલાવવાની જરૂરિયાતને કારણે છે.

જો તમે તમારા ઉજાર બીલની ચૂકવણી કરવા માટે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યા હોવ, તો તમને ટેકો મળી શકે તેવા માગોર છે. ચેરિટી ઇન્ફલુઝન લંડન પાસે બહેરા અને ડિસેબલ લોકો માટે [એન્જીરના વધતા ખર્ચ સાથે સપોર્ટ](#) મેળવવા માટે મદદરૂપ માગરદ્શિરકા છે. તમારે તમારા ઉજાર સપ્લાયરને પ્રાધાન્યતા સેવા રજિસ્ટરમાં ઉમેરવા વિશે પૂછવું જોઈએ જેનો અર્થ છે કે તમને વધારાનો સપોર્ટ મળશે અને શિયાળા દરમિયાન (1 ઓક્ટોબર - 31 માર્ચ) તમે ડિસ્કનેક્ટ થઈ શકતા નથી.

જો તમારી પાસે પ્રી-પેમેન્ટ મીટર છે અને તમે ક્ષતિ સાથે જીવો છો, જેનો અર્થ છે કે તમારી પાવર બંધ થવાથી તમારા સ્વાસ્થ્યને નુકસાન થશે, તો તમારી એન્જીર કંપનીએ જો તમે તેમને પૂછો તો તેને સામાન્ય મીટરથી બદલવું આવશ્યક છે. [સિટિઝન્સ એડવાઈસમાં આ વિશે વધુ માહિતી છે](#)

તમારા ઉજાર સપ્લાયર તમને પ્રી-પેમેન્ટ મીટર પર ખસેડી શકશે નહીં જો તમે "ખૂબ જ સંવેદનશીલ પરિસ્થિતિ"માં હોવ, પછી ભલે તમે દેવું ધરાવતા હો. [ઓફજેમમાં આ વિશે વધુ માહિતી છે](#)

જો તમે ઘરે ઓફિસજન કોન્સેન્ટ્રેટરનો ઉપયોગ કરો છો, તો તે જે ઇલેક્ટ્રિસિટી વાપરે છે તેના માટે તમે રિબેટ મેળવી શકો છો. [સ્કોપ ફ્લેઈમ કેવી રીતે કરવો તેની વિગતો આપે છે.](#)

વધુ જાણવા માટે, તમારા ગેસ, ઇલેક્ટ્રિસિટી અને પાણીના [બિલમાં મદદ મેળવવા માટેની અમારી સામાન્ય માહિતી જુઓ.](#)

સોશિયલ સંભાળના ખર્ચમાં મદદ કરો

જો તમે અથવા તમે કાળજી લો છો તે વ્યક્તિને સોશિયલ સંભાળની જરૂર હોય, તો તમારે સામાન્ય રીતે તેમની કેટલીક અથવા બધી સંભાળ માટે ચૂકવણી કરવાની જરૂર પડશે. જો કે, તમે ખર્ચમાં કોઈ મદદ માટે લાયક છો કે કેમ તે જાણવા માટે તમે તમારી લોકલ કાઉન્સિલને નાણાકીય મૂલ્યાંકન (એટલે કસોટી) માટે કહી શકો છો. [NHS વેબસાઈટ](#) પર નાણાકીય આકારણી વિશે વધુ માહિતી છે.

તમારી લોકલ કાઉન્સિલ માટે તમે સોશિયલ સંભાળ માટે ચૂકવણી કરી શકો તેના કરતાં વધુ ચાજર લેવો તે કાયદાની વિરુદ્ધ છે. [ડિસેબિલિટી જસ્ટિસ પ્રોજેક્ટમાં તમારા અધિકારો](#) વિશે વિગતવાર માગરદ્શરન આપવામાં આવ્યું છે અને જો તમે કાળજી લેવા માટે અસમર્થ હોવ તો તમે શું કરી શકો.

નાણાકીય મૂલ્યાંકનમાં તમારી ડિસેબલતાને કારણે તમારા કોઈપણ ખર્ચને ધ્યાનમાં લેવો જોઈએ, પરંતુ કેટલીકવાર તે થતું નથી. જો તમને લાગે કે તમારા માધ્યમની કસોટી દરમિયાન તમારા ડિસેબલતા-સંબંધિત ખર્ચને ધ્યાનમાં લેવામાં આવ્યો નથી, તો તમે નાણાકીય પુનઃમૂલ્યાંકન માટે કહી શકો છો.

[ચેરિટી ઈન્ફલુઝન લંડન](#) પાસે એક ટેમ્પલેટ પત્ર છે જે તમે આ વિનંતી કરવા માટે તમારી લોકલ કાઉન્સિલને મોકલી શકો છો. તમારે તબીબી અથવા ગતિશીલતા ઉપકરણોને ચાજર કરવા અથવા તમારા હીટિંગ માટે ઉપયોગમાં લેવાતી વધારાની ઉજારનો સમાવેશ કરવો જોઈએ, દરેક આઈટમના ઉજાર વપરાશ વિશે તમે શક્ય તેટલી વધુ માહિતી આપવી જોઈએ અને તમારા ઉજાર બિલની નકલનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

લોકલ સત્તાવાળાઓની ફરજ છે કે તેઓ ડિસેબલ બાળકોને અમુક સેવાઓ પ્રદાન કરે જે તેઓ સામાન્ય રીતે ચાજર કરતા નથી. જો તમને લાગે કે તમને અથવા તમારા બાળકને વધારાની મદદની જરૂર છે, તો તમારે તમારા લોકલ સત્તાધિકારીનો કોન્ટેક્ટ કરવો જોઈએ. [કોન્ટેક્ટ પાસે તમારા ડિસેબલ બાળક માટે તમારા લોકલ સત્તાધિકારી પાસેથી મદદ મેળવવા વિશે માગરદ્શરન છે.](#) મુખ્ય માગરમાં તમારા બાળક અને પરિવારની જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

બહેરા અને ડિસેબલ લોકોની સંસ્થાઓનું "સ્ક્રેપ કેર ચાજીરસ" ગઠબંધન સંભાળ શુલ્ક સંબંધિત તમારા કાનૂની અધિકારો વિશે મદદરૂપ [વીડિયો પ્રદાન કરે છે.](#)

જો તમને વધુ સલાહની જરૂર હોય, તો તમે [ડિસેબિલિટી રાઈટ્સ યુકેની ફ્રી પ્સરનલ બજેટ હેલ્પલાઈન](#) 0330 995 0404 પર કોલ કરી શકો છો. હેલ્પલાઈન સંભાળ અને સહાયક સેવાઓ અને સોશિયલ સંભાળ ભંડોળને કેવી રીતે એક્સેસ કરવું તે વિશે માહિતી પ્રદાન કરે છે. તે દર મંગળવાર અને ગુરુવારે સવારે 9.30 થી બપોરે 1.30 સુધી ખુલ્લું રહે છે.

રાહતો, ડિસ્કાઉન્ટ અને અનુદાન

જો તમે બહેરા અથવા અપંગ છો, અથવા બહેરા અથવા ડિસેબલ બાળક ધરાવો છો, તો તમે મુસાફરી, સાંસ્કૃતિક પ્રવૃત્તિઓ અને રોજિંદા જીવન પર ઘણી બધી છૂટ અને છૂટછાટો મેળવી શકો છો. તમારા અંગત સહાયક, સંભાળ રાખનાર અથવા મિત્ર ફ્યારેક તમારી સાથે ફ્યાંક જવા માટે મફત અથવા ડિસ્કાઉન્ટવાળી ટિકિટ મેળવી શકે છે.

સ્કોપ ડિસ્કાઉન્ટ, [કોન્સેશન અને સાથી ટિકિટ વિશે માહિતી પ્રદાન કરે છે.](#)

વેબસાઈટ ડિસેબિલિટી ગ્રાન્ટ્સે [લોકપિરય ડિસ્કાઉન્ટ અને છૂટછાટોની ઉપયોગી સૂચિ એકત્રિત કરી છે.](#) આમાં માત્ર [લંડનમાં જ ઉપલબ્ધ છૂટછાટોનો સમાવેશ થાય છે.](#)

કેટલીક સખાવતી સંસ્થાઓ અને ટ્રસ્ટ ડિસેબલતાના સાધનો, રજાઓ, આવાસ અને દિવસોના ખર્ચમાં મદદ કરવા માટે અનુદાન ભંડોળ પૂરું પાડે છે. તમે ગ્રાન્ટ વિષે સૂચર કરી શકો આ લખીને [Disability Grants UK](#) વેબસાઇટ અથવા ચેરિટી [Turn 2 Us](#) ગ્રાન્ટ સૂચર ટૂલ.

મેન્ટલ હેલ્થ અને વેલબીઇંગ સપોટર

પૈસા અને દેવું સાથે સ્ટ્રગલ કરવો એ તણાવપૂર્ણ અને એકલતાનો અનુભવ હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકો શરમ અનુભવે છે, અથવા તેઓ ચિંતા કરે છે કે અન્ય લોકો શું વિચારશે. આ દુઃખદાયક હોઈ શકે છે અને એ યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે તમે એકલા નથી, અને ઘણા લોકો માટે આ એક પડકારજનક સમય છે. વસ્તુઓને છટણી કરવી ભારે પડી શકે છે, પરંતુ જાણો કે ત્યાં સપોટર ઉપલબ્ધ છે.

ભલે તમે તમારી નાણાકીય બાબતો પર વધુ નિયંત્રણ અનુભવવા માંગતા હો, અથવા તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ચોક્કસ સપોટર મેળવવા માંગતા હો, તમને વધુ સારું અનુભવવામાં મદદ કરવા માટે વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે.

- [MIND](#) માનસિક સ્વાસ્થ્યની સમસ્યાનો અનુભવ કરતા લોકોને સલાહ અને સપોટર પ્રદાન કરો
- [મેન્ટલ હેલ્થ ફાઉન્ડેશન](#) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અને શીખવાની અક્ષમતા ધરાવતા કોઈપણ માટે માહિતી અને મદદ પૂરી પાડે છે
- [Samaritans](#) તકલીફ અથવા નિરાશા અનુભવતા લોકો માટે એક ગોપનીય આધાર છે
- [Papyrus](#) 35 વ્ષરથી ઓછી ઉંમરના લોકોને હેલ્પલાઇન સેવા પ્રદાન કરે છે જેઓ સ્વ-નુકસાન અથવા આત્મહત્યાના વિચારો અનુભવી રહ્યાં છે
- [Rethink Mental Illness](#) માનસિક બીમારી સાથે જીવતા લોકો માટે સહાય અને સલાહ પ્રદાન કરે છે.

હું મારા પૈસા અને માનસિક સ્વાસ્થ્યનું સંચાલન કેવી રીતે કરી શકું?

પૈસા અને આપણા માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના સંબંધોને ઓળખવું એ ઘણા લોકો માટે એક મહત્વની પહેલું પગલું હોઈ શકે છે. મેન્ટલ હેલ્થ ચેરિટી માઇન્ડ પૈસાની સમસ્યાઓ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય વચ્ચેના [જોડાણ વિશે વધુ માહિતી આપે છે અને બંનેને કેવી રીતે મેનેજ કરવી તે અંગેની ટીપ્સ આપે છે.](#)

ખાતરી નથી કે સપોટર માટે ફ્યાં અથવા કોની પાસે જવું? ત્યાં ઘણા બધા વિકલ્પો છે તે જબરજસ્ત હોઈ શકે છે, પરંતુ અહીં કેટલાક છે જે તમે જોઈ શકો છો:

- જો તમે દેવું અથવા પૈસાની ચિંતાઓ સાથે સ્ટ્રગલ કરી રહ્યાં છો, તો ચેરિટી [ડેટ ફ્રી લાંડન](#) પાસે મફત, નિષ્પક્ષ સલાહ અને સપોટર ઓફર કરતી હેલ્પલાઇન છે. તમે 0800 808 507 પર મફત કૉલ કરી શકો છો

- [NHSની એવરી માઈન્ડ મેટ્સર](#) તમારા પૈસા પર વધુ નિયંત્રણ અનુભવવા માટે તમે જે પગલાં લઈ શકો છો તે સમજાવે છે, તેમજ જો તમને તેની જરૂર હોય તો મફત સપોર્ટર.
- [મેન્ટલ હેલ્થ એન્ડ મની એડવાઈસ](#) વેબસાઈટ માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પૈસાની સમસ્યાઓનો અનુભવ કરતા લોકોને મદદ કરવા માટે ટીપ્સ, સાધનો અને વાસ્તવિક જીવનની વાતારઓ ધરાવે છે. [‘અમે કેવી રીતે મદદ કરી શકીએ?’ ટૂલ](#) તમને તમારા માટે સૌથી વધુ યોગ્ય સલાહ આપવાનું નિર્દેશન કરી શકે છે.
- [Money A&E](#) અને [Mental Health](#) અને Money Advice ના નિષ્ણાતો સાથે નાણાકીય ચિંતાના સંચાલન પર [NHS વેલબીઈંગ વેબિનાર જુઓ](#)
- [NHS એ નાણાકીય ચિંતાઓનો સામનો કરવા માટે કેટલીક વ્યવહારુ સલાહ શેર કરી છે](#), જેમાં સફિર્ય રહેવાનું મહત્વ, આલ્કોહોલનું સેવન મેનેજ કરવું અને દિનચર્યાને વળગી રહેવું
- જો તમે તમારા યુટિલિટી બિલ્સ પર બાકી છો, તો તમે 60-દિવસના રક્ષણ માટે લાયક હોઈ શકો છો જે દરમિયાન તમારા લેણદારો તમારા દેવા પર વ્યાજ અથવા ફી ઉમેરી શકતા નથી અને અમલીકરણ પગલાં લઈ શકતા નથી, જેને શ્વાસ લેવાની જગ્યા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. બ્રેથિંગ સ્પેસ સ્કીમ ઋણ સાથે વ્યવહાર કરવાના કેટલાક દબાણને હળવું કરી શકે છે અને તમને દેવાની સલાહ મેળવવા અથવા બેનિફિટ્સ અથવા નાણાકીય સહાયતા મેળવીને તમારી નાણાકીય પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે સમય આપી શકે છે. દેવું મેનેજ કરવા વિશે વધુ માહિતી અમારી વેબસાઈટના [“હેલ્પ વિથ ડેટ”](#) વિભાગ પર ઉપલબ્ધ છે.
- જો તમે વધુ સામાન્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય સપોર્ટર શોધી રહ્યા છો, તો કેટલાક વિકલ્પોમાં શામેલ છે:
- [માઈન્ડ્સ ઈન્ફોલાઈન](#) 0300 123 3393 પર અઠવાડિયાના દિવસોમાં સવારે 9 થી સાંજના 6 વાગ્યા સુધી ઉપલબ્ધ છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ, સપોર્ટર ફ્યાંથી મેળવવો, વિવિધ સારવાર વિકલ્પો અને સેવાઓ વિશે વધુ જાણવા માગતા કોઈપણ માટે ફોનલાઈન છે. તેઓ તમને લંડન સેવામાં તમારા લોકલ [મન વિશે પણ જણાવી શકે છે](#)
- NHS માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓની શ્રેણી અને ટોકીંગ થેરાપીઓ સહિત સપોર્ટર ઓફર કરે છે. તમારા માટે શું ઉપલબ્ધ છે તે જાણવા માટે તમે કેવું અનુભવો છો તે વિશે તમે તમારા GP સાથે વાત કરી શકો છો.

મારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે હું તાત્કાલિક મદદ કેવી રીતે મેળવી શકું?

માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંકટને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય કટોકટી જેટલી ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ. જો તમે તમારી જાતને સુરક્ષિત રાખવામાં અસમર્થ હોવ અને તરત જ મદદની જરૂર હોય, તો તમારે કોન્ટેક્ટ કરવો જોઈએ:

- NHS તાત્કાલિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય હેલ્પલાઈન. [તમારા માટે સંબંધિત હેલ્પલાઈન શોધો.](#)
- [સમરિટાન્સ](#), જેમની સાથે તમે ગમે તેટલી મુશ્કેલ હોય, તમને પરેશાન કરતી હોય તે વિશે વાત કરી શકો છો. તમે 116 123 પર મફત કૉલ કરી શકો છો.

- જ્યારે તમને તાત્કાલિક મદદની જરૂર હોય ત્યારે [શાઉટ](#) ગોપનીય 24/7 કટોકટી ટેક્સ્ટ સર્વિસ આપે છે. 85258 પર "SHOUT" ટેક્સ્ટ કરો.

મારી સુખાકારીને સુધારવા માટે કઈ સરળ રીતો છે?

જો પૈસા તમને નિરાશા, ચિંતિત અથવા એકલતાનો અનુભવ કરાવતા હોય, તો તમે દરરોજ તમારા સ્વાસ્થ્યને સુધારવાનો પ્રયાસ કરી શકો છો:

- તમારી સ્થિતિસ્થાપકતાના નિર્માણ અને સુખાકારીને સુધારવામાં મદદ કરવા માટે વિચારો, પ્રેરણા અને સંસાધનો એકસાથે લાવવા માટે [Thrive LDN](#) પાસે તેની વેબસાઈટ પર એક સમ્પિરત જગ્યા છે. તે એવી બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જે સારી સુખાકારીને સફળ કરે છે, સોશિયલ જોડાણો, સક્રિય રાખવા અને સ્વ-સંભાળ રાખવાથી, સમુદાયમાં સ્વયંસેવી લોકો માટેના સાધનો સુધી. તમે [36 ભાષાઓમાં અનુવાદિત સુખાકારી માર્ગદર્શન પણ ડાઉનલોડ કરી શકો છો](#)
- NHS-મંજૂર વેબસાઈટ [ગુડ થિંકિંગમાં](#) ઊંઘ, ચિંતા, નીચા મૂડ અને તણાવમાં મદદ કરવા માટેના સાધનો અને ટિપ્સ છે. તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યને વધુ સારી રીતે સમજવામાં મદદ કરવા માટે તમે સ્વ-મૂલ્યાંકન કરી શકો છો
- એકલતા એ એક એવો મુદ્દો છે જે આપણા જીવનના અમુક તબક્કે આપણા બધાને અસર કરે છે. જો તમે એકલતા અનુભવો છો, તો [NHS નું એવરી માઈન્ડ મેટ્રસર](#) વેબપેજ એકલતા પર મદદરૂપ સલાહ આપે છે અને તમે જોડાઈ શકો તેવા સમુદાયોની યાદી આપે છે.
- યુવાનો માટે, [યંગ માઈન્ડ્સ](#) એકલતાનો સામનો કેવી રીતે કરવો અને એકલતાની લાગણી રોકવા માટે તમે શું કરી શકો તે અંગે ઉપયોગી સલાહ આપે છે
- વૃદ્ધ લોકો માટે, [સિલ્વર લાઈન](#) એ માહિતી, સલાહ અથવા માત્ર ચેટ માટે મફત, ગોપનીય હેલ્પલાઈન છે. તે દિવસમાં 24 કલાક અને અઠવાડિયાના 7 દિવસ ખુલ્લું રહે છે. 0800 470 80 90 પર કૉલ કરો.